

GESUNDHEIT *im Norden*

Das Magazin
für Gesundheit und
Lebensfreude

Vorsorge und Früherkennung

Jetzt vorsorgen als nachher sorgen

A-ROSA Sylt

Entspannung pur und
ein besonderes Yoga-Event

Pellworm

Die grüne Nordseeinsel
mitten im Watt

imland Klinik Rendsburg

Acht Jahre
Darmkrebszentrum



Biologische
Krebsmedizin in
Bad Segeberg

Seite 18





Mein Tag
Mein Wohlfühlmoment
Mein Resort

Day SPA
Sunset – 3 Stunden
45 €
pro Person



A-ROSA Vielfalt entdecken und erleben.

Urlaub auf Sylt ist immer ein Highlight und Naturerlebnis. Inspiriert von der Tradition klassischer Nord-seebäder ist das A-ROSA Sylt ein Rückzugsort mit atemberaubendem Meerblick und heilsamer Seeluft, großzügigem Fitnessbereich mit Functional Trainingsfläche und vielfältigen Sportangeboten wie Yoga oder Pilates, 3.500 m² großem SPA-ROSA mit Meerwasser Innen- und Außenpool, sechs Themensaunen und 18 Anwendungsräumen, die den Aufenthalt zu einem Entspannungsurlaub der Extraklasse machen.

Willkommen im A-ROSA Sylt. Day SPA & Fitness ab 39 € pro Person.

Informationen und Buchung unter www.a-rosa-resorts.de oder telefonisch +49 4651 96750-873.

aROSA 
Sylt

A-ROSA Sylt, Listlandstraße 11, 25992 List/Sylt,
DSR Hotel Holding GmbH, Lange Straße 1a, 18055 Rostock, www.a-rosa-resorts.de



Rein ins Frühlingserwachen!

Was war das bitte für ein Winter? Ein paar Minusgrade, kurzzeitig etwas Schnee und schwups steht der Frühling wieder vor der Tür. Plötzlich ist die Natur voller Energie, die Temperaturen steigen, alles wächst und gedeiht und auch die ersten Vögel flattern bereits wieder vergnügt umher. Aber auch wir Menschen sind wieder schwungvoller unterwegs. Das liegt vor allem am Serotonin und am Dopamin. Denn mit steigender Lichtintensität werden diese Botenstoffe des Glücks und des Wohlbefindens in unserem Körper ausgeschüttet. Der Frühling ist wie ein Neustart nach dem „Winterschlaf“. Hoffen wir also auf einen schönen, warmen Frühling mit viel Sonnenschein und Vitamin D.

Erste Sonnenstrahlen auf der Insel Pellworm genießen

Die ersten warmen Sonnenstrahlen machen euphorisch und die Naturliebhaber, Wanderer, Sportler und Reisenden zieht es wieder vermehrt ins Freie. Unser Tipp: Machen Sie einen Ausflug auf die Nordseeinsel Pellworm! Wer Pellworm besucht merkt schnell, dass Hektik und Zeitdruck auf dem Festland zurückbleiben. Hier ticken die Uhren anders: Ruhe, Entspannung und Gemütlichkeit sind angesagt. Ob Fahrradtour, gemütlicher Spaziergang über die aufblühende Insel oder chillen im Strandkorb: Die kleine Insel Pellworm mit ihrer frischen Seeluft ist immer eine Reise wert.

Vorsorge und Früherkennung

In der aktuellen Frühlingsausgabe der „Gesundheit im Norden“ befassen wir uns natürlich auch mit schwierigeren Themen, z. B. mit der Krebsvorsorge und -früherkennung. Krebs erkennen, bevor er entsteht oder Beschwerden macht, ist das oberste Ziel der modernen Krebsvorsorge und Krebsfrüherkennung. Wir informieren in dieser Ausgabe über verschiedene Brustkrebszentren in Schleswig-Holstein, über komplementäre biologische Krebstherapien und darüber, wie Darmkrebs verhindert werden kann.

Zusätzlich finden Sie auch in dieser Ausgabe wieder interessante Artikel zum Thema Gesundheit im Alltag, tolle Wellness- und Beautytipps, leckere Kochrezepte zum Ausprobieren, spannende Buchtipps und natürlich unser beliebtes Kreuzworträtsel.

Genießen Sie die ersten warmen Tage in diesem Jahr und nutzen Sie die Sonnenstrahlen für ausgiebige Spaziergänge im Grünen.

Einen sonnigen und gesunden Frühling wünsche ich Ihnen!

Ihre Inga-Kathrin Schelzig
Redaktionsleiterin



Inhalt **Frühling 2019**



Special: Nordsee-Insel Pellworm

- 06 Pellworm – Die grüne Nordseeinsel mitten im Watt

Genießen und verwöhnen

- 09 Die Hautversteher – Maritime Naturkosmetik von Oceanwell
- 10 A-ROSA Sylt – Entspannung und ein besonderes Yoga-Erlebnis
- 12 Falke Küchen – Barrierefreie Küchen bei Falke in Kiel
Leckere Rezepte:
- 13 Herzhafter Schinken-Spargel-Auflauf
- 14 Wilder Linsensalat
- 15 Zu Ostern die Gartenzeit einläuten

Diagnose Krebs – Wendepunkt und Neubeginn

- 17 Mehr als ein Brustzentrum
- 18 Hyperthermie und Galvanotherapie – Biologische Krebsmedizin in Segeberg
- 19 Darmkrebs kann verhindert werden und ist heilbar

Gesundheit im Alltag

- 21 Therapie bei Fehlstellung der Kiefergelenke
- 22 „Selbst fahren zu können ist für mich Freiheit“
- 24 Behandlung von Makula- und Netzhauterkrankungen in Norddeutschland
- 25 Gesund und selbstständig bleiben im Alter
- 26 Der Sozialverband Deutschland
- 27 „Sole“ – das Kopfkissen neuester Generation für einen gesunden Schlaf
- 28 Spezielle Nährstoffe für aktive Menschen
- 29 Interdisziplinäres Arbeiten in einem multiprofessionellen Team im Haus Berlin
- 30 Behindertengerechter Fahrzeugumbau für mehr Mobilität
- 31 Erschöpfung bis zum Burnout? – Lieber raus aus alten Mustern!



Service & Unterhaltung

- 32 Thema Gesundheit:
Übersicht von TV-Angeboten, Events, Messen
- 34 Rätseln und gewinnen!

Buchtipps

- 35 Die Heilkraft der Kräuter und Gewürze
Mit offenen Augen in die Natur

Beruf & Karriere

- 36 Stellenmarkt

Was noch?

- 03 Editorial
- 38 Vorschau | Impressum



DRK-Nordsee-Reha-Klinik Goldene Schlüssel
Ihre Fachklinik für Ganzheitsmedizin an der Nordsee



Gesund bleiben im Alter

Ganzheitliche Rehabilitation an der Nordsee

- Kardiologie
- Pneumologie
- Allergologie
- Orthopädie
- Dermatologie
- Begleitend: Psychosomatik,
Diabetes, Onkologie-Nachsorge



DRK-Nordsee-Reha-Klinik
Goldene Schlüssel
Im Bad 102
25826 St. Peter-Ording
Beratung ☎ 04863 702 0

www.drk-nordsee-reha-klinik.de



Friedrich-Ebert-Krankenhaus
Neumünster GmbH

Unsere kostenlosen Veranstaltungen für Sie:

25.03.2019 19:00 - 21:00 Uhr

Aktuelle Therapiekonzepte zur Behandlung arterieller und venöser Gefäßerkrankungen

Zum 1-jährigen Bestehen des Interdisziplinären Gefäßzentrums am Friedrich-Ebert-Krankenhaus geben Prof. T. Jahnke und A. Selch einen aktuellen Überblick über moderne Therapiekonzepte zur Behandlung arterieller und venöser Gefäßerkrankungen.

Prof. Dr. med. Thomas Jahnke
Chefarzt der Klinik für Diagnostische und
Interventionelle Radiologie/Nuklearmedizin

Alexander Selch
Leiter der Abteilung für Gefäßchirurgie

Konferenzräume in der Cafeteria
Friedrich-Ebert-Krankenhauses
Friesenstraße 11, 24534 Neumünster



30.03.2019 10:00 - 14:00 Uhr

Bauch & Baby

Infos rund um Schwangerschaft, Geburt und Elterndasein
Hebammen, Kreißsaalführungen, Babysachen, Stillberatung,
Geschwisterschule und Überraschungen.

Eingangshalle
Friedrich-Ebert-Krankenhaus
Friesenstraße 11, 24534 Neumünster



www.fek.de

www.facebook.com/FEK.NMS



Pellworm

Die grüne Nordseeinsel mitten im Watt

Pellworm – für viele eine Reise in eine andere Welt. Urlaub und Entschleunigung beginnen bereits, wenn die „Pellworm I“ ab Nordstrand sich losmacht. Die Fähre gleitet sanft durch das Weltnaturerbe Wattenmeer, vorbei an weitgestreckten Sandbänken und den darauf faulenzenden Seehunden, durch die nordfriesische Insel- und Halligwelt auf die grüne Nordseeinsel Pellworm zu. Hier angekommen ticken die Uhren anders. Hektik und Zeitdruck bleiben auf dem Festland zurück, egal zu welcher Jahreszeit. Am Fähranleger, der draußen im Watt zwei Kilometer vor der Insel liegt, wartet der Bus, der einen direkt zum alten Pellwormer Hafen im Inselort Tammensiel bringt.

Nicht nur **Segelboote und Yachten** liegen am Kai, sondern auch **bunte Krabbenkutter**, die darauf warten, mit der nächsten Flut auszulaufen. Freitags gibt es am Pellwormer Hafen einen kleinen Wochenmarkt. Dann werden die fangfrischen Krabben verkauft und auch knackiges Biogemüse und selbstgemachte Marmeladen. Wer einen Klön-schnack halten, oder einfach das Hafenflair genießen möchte, ist hier an der richtigen Stelle. In den Sommermonaten gibt es leckere Krabbenbrötchen in den Fischbuden und auf der Terrasse des Hafepubs kann man den Abend wunderbar bei einem Glas Wein ausklingen lassen.

Um die Insel entspannt zu entdecken, kann man sich am Tammensiel ein Fahrrad mieten, oder nachmittags an einer **Inselrundfahrt mit dem Bus** teilnehmen. Der Busfahrer erzählt viele lustige Anekdoten, Interessantes und Informatives über die Nordseeinsel und ihre Bewohner. Die Rundfahrt eignet sich wunderbar, um einen Überblick über das liebenswerte Eiland zu bekommen. Von der Entwässerung der Insel, über Informationen

zum Leuchtturm, bis zu einer Kirchenführung durch die **Alte Kirche** aus dem **11. Jahrhundert**. Die Ruine des Turms ist heute das Wahrzeichen der Insel. Die Kirche besitzt eine seltene, kostbare Arp-Schnitger-Orgel, auf welcher im Sommer wöchentlich Orgelkonzerte stattfinden. Künstler aus ganz Europa kommen auf die Insel, um auf dem historischen Instrument ein Konzert zu geben.

Mit dem Fahrrad ist die Insel besonders gut zu erkunden. Ein paar wertvolle Tipps und die kostenlose Radwanderkarte holt man sich im Büro des Kur- und Tourismusservice ab. Jetzt kann die Tour losgehen, am Außen-deich entlang um die ganze Insel. Der beste Ort für den Rundumblick über ganz Pellworm ist die **Aussichtsplattform des Leuchtturms**. In luftiger Höhe kann man weite Teile des nordfriesischen Wattenmeeres überblicken. Der Leuchtturmführer erzählt viel Interessantes über die Geschichte und Nutzung. Auf Deck 9 befindet sich das Trauzimmer, in welchem sich schon weit über 4000 Paare das Ja-Wort gegeben haben.

Weiter geht es mit dem Fahrrad. Am Angelteich vorbei, zur Tammwarft, der einzigen Warft, auf der mehrere Häuser stehen. Dann an der „Alten Kirche“ vorbei und somit auch am neuen Wellnesshotel „Nordsee Lodge“ und am einzigen Campingplatz Pellworms beim Wattenmeerhaus.

Die Nase im frischen Seewind wird in Richtung Hooger Fähre geradelt. Dort starten die **Ausflugsfahrten** mit den **Gebrüder Hellmann**. Die Halligen werden, wenn Tide und Wetter es zulassen, abwechselnd angefahren. Die beliebteste Tour der Gebrüder ist die Fahrt nach Norderoogsand. Wer hier mitfahren möchte, muss rechtzeitig sein. Auf das kleine Ausflugsschiff passen nur vierzig Personen. Die große, lang gestreckte Sandbank leuchtet weiß wie ein Karibikstrand. Eine beeindruckende Tierwelt erschließt sich dem Besucher. Eiderenten, Seehunde und auch einzelne Kegelrobben wohnen hier. Versteckt im Sand warten Bernsteine darauf, gefunden zu werden. Weiter geht's, vorbei an hübschen Friesenhäusern und Bauerngärten, in welchen viele verschie-

dene Rosensorten zu finden sind. Wer Rosen liebt, sollte im Juni auf die Nordseeinsel kommen. In dieser Zeit finden die **Pellwormer Rosentage** statt. Offene Inselgärten, verteilt über die aufblühende Insel, laden zum Verweilen ein. Eine ganze Woche dreht sich alles auf Pellworm um die „**Königin der Blumen**“. Auf dem alljährlichen Rosenmarkt wird die Pellwormer „Rose des Jahres“ verlost und auch sonst gibt es viel an zahlreichen, kleinen Marktständen zu entdecken. 28 Kilometer sind es einmal rund um die Insel, zurück zum Ausgangspunkt am Hafen. Aber auch sonst hat die Nordseeinsel noch einiges zu bieten.

Ein besonderes Erlebnis auf der Nordseeinsel ist das Wandern über den Meeresgrund bei Ebbe. Auf Pellworm werden verschiedene **Wattwanderungen** für alle Bedürfnisse angeboten. Ob eine informative Wattführung über das Leben im Weltnaturerbe Wattenmeer oder ein **Ausflug** mit dem **Halligpostboten Knud Knudsen** nach Hallig Süderoog, der einzigen ganzjährig bewohnten Hallig, auf der nur ein von den zwei Bewohnern bewirtschafteter Arche Hof steht. Auch die Spuren längst versunkener Siedlungen und Dörfer können mit dem Pellwormer Heimatforscher und dem Besitzer des Rungholt Museums, Helmut Bahnsen erkundet werden.

Wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, ist gut aufgehoben. Im Pellwormer **Kur- und Gesundheitszentrum**. Hier kann man die Annehmlichkeiten des vielfältigen Wellnessangebotes und auch medizinische Anwendungen genießen. Die natürlichen Heilmittel der Nordsee stehen auf Pellworm im Vordergrund.

Es wird ein speziell an der Westküste vorkommendes Naturheilmittel verwendet: Der unvergleichliche Nordseeschlick, der auch liebevoll „**Heilerde des Meeres**“ genannt wird. Meerwasserbäder werden erfolgreich sowohl bei Atemwegsbeschwerden, als auch bei verschiedenen Hauterkrankungen, wie zum Beispiel Neurodermitis eingesetzt. Darüber hinaus stärkt ein Meerwassersolebad das Immunsystem und mobilisiert die Abwehrkräfte.

Auch ambulante und Mutter-Kind-Kuren können im Nordseeheilbad durchgeführt werden.

Wer Entspannung sucht, Entschleunigung möchte, die Natur und die Ruhe genießen will, ist auf der kleinen Nordseeinsel im Nordfriesischen Wattenmeer bestens aufgehoben.



Kontakt & Termine 2019

Kur- und Tourismusservice Pellworm

Uthlandestraße 2
25849 Pellworm
Telefon 04844 18940

23.–28. Juni Rosentage

27. & 28. Juli 40 Jahre Hafenfest

11. August Kunsthandwerkermarkt

28. August – 4. September
Pellwormer Kulturwoche

Mehr Informationen finden Sie unter
www.pellworm.de

Text & Foto: Kur- und Tourismusservice Pellworm



Holen Sie sich die Energie für den Frühling!

Die Temperaturen steigen, es bleibt länger hell und die Blumen fangen an zu sprießen. Kurz gesagt: Es wird Frühling! Aber statt frisch und voller Energie zu sein, leiden viele Menschen an der sogenannten Frühjahrsmüdigkeit. Diese zeigt sich in Symptomen wie Antriebslosigkeit, Schlafstörungen sowie Konzentrations- und Motivationsschwäche. Wir zeigen Ihnen, wie Sie aus Ihrem „Schneckenhäuschen“ herausfinden und wieder mit voller Energie durchstarten! Neben frischen Frühlingsrezepten finden Sie auf den folgenden Seiten tolle Tipps zum Entspannen und Regenerieren.



Urthel



Fischgeschäft & Fischrestaurant

Garantierte Frische und Nordsee-Qualität

Gemütlich maritimes Ambiente und norddeutsche Gastlichkeit. Fischgerichte nach alten Familienrezepten zubereitet.

A. Urthel Krabben & Fischdelikatessen, Hafenstr. 71, 25718 Friedrichskoog, Tel. 04854/291, www.urthel.de



FEINHEIMISCH
Krabben & Fischdelikatessen

Der Einzige, der die Krabben
in Schleswig-Holstein schält!

Die Hautverstärker

Die duftfreie Biomarine Cellsupport Serie von Oceanwell wurde durch den Verzicht auf irritierende Inhalts- und Zusatzstoffe speziell für die empfindliche Haut entwickelt. Außerdem eignet sie sich sehr gut zur therapiebegleitenden Pflege bei Neurodermitis und Schuppenflechte (Psoriasis) sowie zur Pflege von Mutter und Kind.

Naturalente für gesunde Haut

Der pH-Wert erhält den natürlichen Säureschutzmantel der Haut. Auf synthetische Stoffe wie Mineralöle, Parabene, Silikone, Paraffine, Urea und Panthenol sowie Mikroplastik und Nanopartikel wird selbstverständlich verzichtet. Die Marke Oceanwell trägt das NATRUE-Siegel und ist vegan.

Durch Verzicht auf eine Umverpackung sowie eine Verpackung aus PE ist das Produkt zu 100% recycelbar.

Das Airless-System der Creme- und Lotionsspender ist besonders hygienisch, da weder Luft noch Creme in den Spender



Kontakt

oceanBASIS GmbH
Tiessenkai 12 · 24159 Kiel
Telefon 0431 3645-881
service@oceanwell.de

Die Produkte von Oceanwell und Biomarine Cellsupport gibt es bei ausgewählten Fachhändlern für Naturkosmetik, in SPAs, Kosmetikstudios oder im Internet unter:

www.ocean-cosmetics.de

zurück gelangt. So konnte der Anteil an natürlichen Konservierungsstoffen reduziert werden.

Die Produkte

Pure Cleanser

Das fett- und seifenfreie Gel reinigt schonend, beruhigt und reguliert den Mineralienhaushalt der Zellen. Hauteigene Schutzmechanismen werden unterstützt. Optimal zur Reinigung im Intimbereich und im Bereich der Schleimhäute.

Moisture Cream

Der 24-Stunden-Feuchtigkeitsspender glättet, remineralisiert und reduziert leichte Rötungen. Der Laminaria-Komplex hemmt Hautpathogene.

Nourishing Cream

Pflege pur, auch nachts. Besonders reich an Algen-Wirkstoffen, minimiert Reizungen, Rötungen, Trockenheit – die Kombination mit Jojoba-Öl unterstützt die Regeneration und entspannt.

Regenerating Lotion

Wohltat für den ganzen Körper: Jojoba-Öl, Aloe Vera und der Laminaria-Komplex beruhigen und reduzieren Rötungen – die Haut wirkt glatt, entspannt und lebendig.

Restructuring Oil

Reichhaltiges Laminaria-Öl unterstützt die hauteigene Lipidschicht, Schutzfunktionen werden aktiviert. Das Ergebnis ist zarte Geschmeidigkeit und Elastizität.

Maritime Naturkosmetik

Oceanwell ist weltweit die einzige NATRUE-zertifizierte Naturkosmetik, die nachhaltig kultivierte Algen (heimische Laminaria-Algen) verwendet. Dies schont das Meer und garantiert höchste Qualität der marinen Wirkstoffe. Die Kieler Meeresfarm liefert ihre Ernte exklusiv für Oceanwell.



Wirkstoffwunder Laminaria

Die Laminaria-Alge speichert hochkonzentriert Mineralien und Spurenelemente und bildet daraus spezielle Algenwirkstoffe, die sie als Schutzschild gegen schädliche Einflüsse, wie z.B. UV-Strahlung nutzt. Sie produziert extrem wirksame Feuchtigkeitsbinder, die eine Austrocknung der Pflanzen bei Ebbe verhindern. So macht das Laminaria-Algenextrakt auch unsere Haut straffer und glatter, und gibt auch der sensiblen Haut ein anhaltend wohltuendes Hautgefühl.

Mineralienreiches Meerwasser

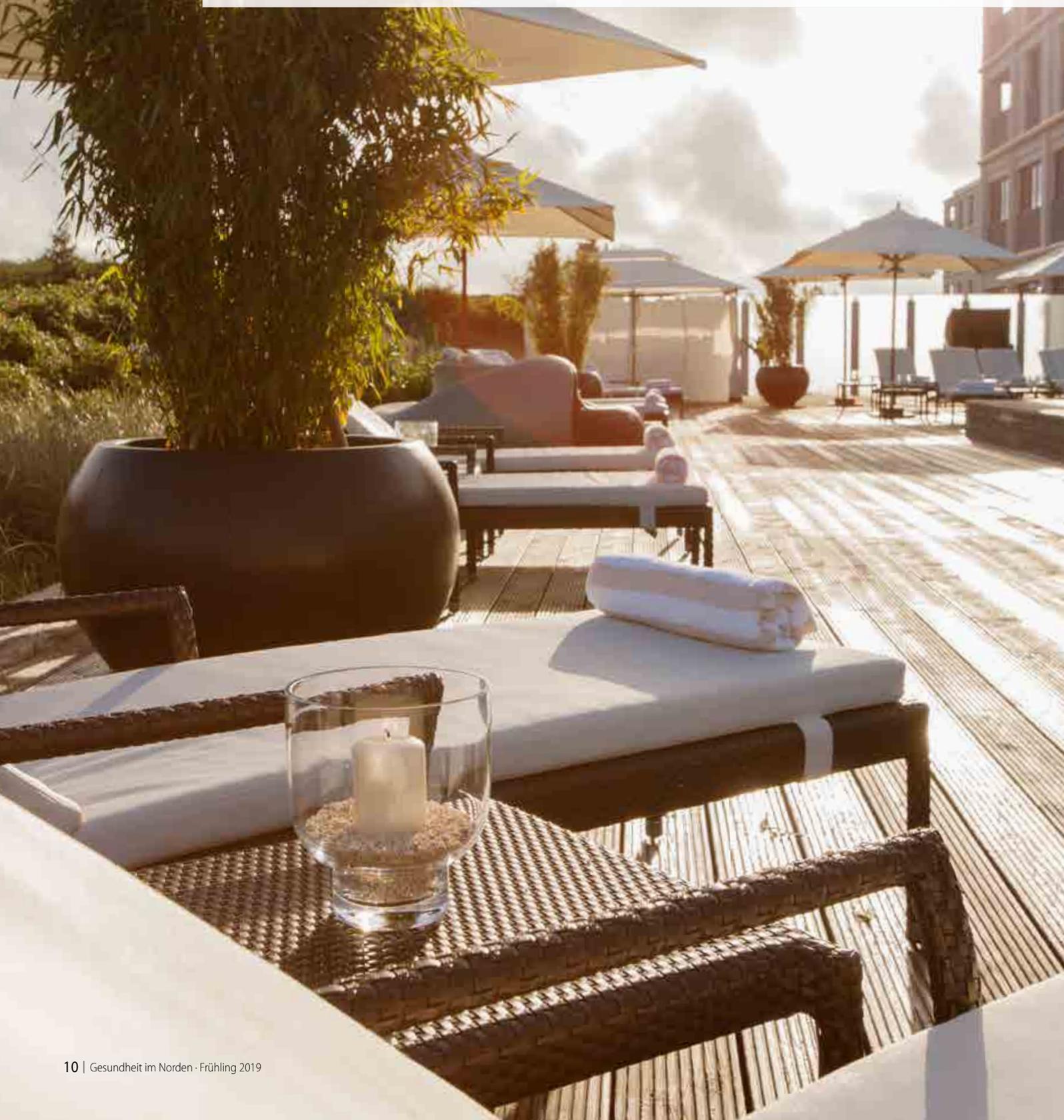
„Alles Leben entstand im Meer“, sagte Hippokrates schon 400 v. Chr. Die Zusammensetzung von Meerwasser ähnelt der von menschlicher Zellflüssigkeit. Meerwasser enthält alle lebenswichtigen Mineralien und Spurenelemente, die die Haut für ihre Vitalität braucht. Die Mineralien liegen im Meerwasser in einer Form vor, die es ihnen erlaubt, durch die Oberhaut zu dringen und zahlreiche Stoffwechselforgänge in den Hautzellen zu entfalten.

Alle Produkte haben eine hautbarrierestärkende und regenerierende Wirkung.

Text & Fotos: oceanBASIS GmbH

A-ROSA Sylt

Entspannung und ein besonderes Yoga-Erlebnis





Das hoch im Norden gelegene 5-Sterne-Superior-Resort A-ROSA Sylt ist ideal für Aktivurlauber und Wellnessfans geeignet, doch auch Kurzurlauber kommen hier voll auf ihre Kosten. Das 2010 eröffnete Resort bietet den Gästen viel Platz für verschiedenste Aktivitäten. Insgesamt hat das Hotel 147 Zimmer und 30 Suiten, die zum Träumen einladen.

Wer Entspannung sucht, findet diese im beliebten SPA-ROSA. Der 3.500 m² große SPA-Bereich mit Meerwasser Innen- und Außenpool verwöhnt die Gäste mit innovativen Anwendungen, außergewöhnlichen Specials und neuesten Beauty-Konzepten abseits von kurzlebigen Trends. Die Gäste können sich hier von den geschulten Wohlfühl-Experten so richtig verwöhnen lassen. Es werden verschiedene Massagen, Gesichtsanwendungen, Maniküre und Pediküre und vieles mehr geboten. Auch als Day-SPA-Gast ist man jederzeit herzlich willkommen. Für alle, die sich vor der Entspannung auspowern wollen, bietet das Resort einen großzügigen Fitnessbereich mit Kursraum und Functional Fitness Fläche.

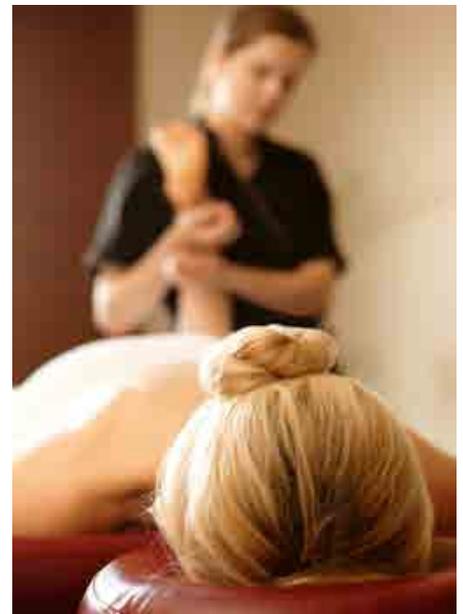
Vom 13. bis 15. September 2019 lädt das Resort nun bereits zum vierten Mal zu einem besonderen Yoga-Event ein. Die teilnehmenden Trainer wechseln jedes Jahr, sodass auch „Wiederholungstäter“ immer wieder neue Yoga-Methoden und besondere Praxen kennenlernen können. Dieses Jahr begrüßen Sie die Trainer Katja Clausen, Tanja Seehofer und Yann Kuhlmann. Katja Clausen lebt schon seit Jahren auf der Insel Sylt und bietet im A-ROSA Sylt auch noch weitere Kurse wie Pilates an. Für sie steht die positive Wirkung von gesundheitsorientiertem Training, Bewegung und Entspannung im

Wechsel an erster Stelle. Hierdurch wird jede einzelne Stunde bei ihr zu einem wunderbaren Erlebnis für Körper und Geist. Tanja Seehofer und Yann Kuhlmann gestalten ihre Yoga-Stunden gemeinsam mit einer Mischung aus Yoga, Meditation und Live-Musik. Hierbei werden besondere Emotionen transportiert und die Bewegungen werden der Musik angepasst – sowohl für Yoga-Anfänger als auch für Fortgeschrittene wird hier eine ganz besondere Atmosphäre geschaffen.

Wer seinen Tag dann im SPA-ROSA oder bei bewegenden Yoga-Stunden genossen hat, kann dann im Resort natürlich auch am Abend weiter genießen. Zwei Restaurants laden zu einem kulinarischen Ausklang des Tages ein. Genießen Sie das A-ROSA Buffet für die ganze Familie im Dünenrestaurant oder lassen Sie sich im SPICES by Tim Raue auf eine Reise durch Asien ein. In der Lifestyle-Bar können Sie anschließend noch die wechselnde Live-Musik bei einem leckeren Drink genießen.

Das A-ROSA Resort verwöhnt seine Gäste nach allen Künsten und garantiert Ihnen und Ihren Liebsten einen unvergesslichen Aufenthalt.

.....
Text & Fotos: A-ROSA Sylt



Kontakt

A-ROSA Sylt
Listlandstraße 11 · 25992 List

Infos und Buchung:
Telefon 040 300 322 366
www.a-rosa-resorts.de

Informationen zum Yoga-Event:
Telefon 04651 96750 740
E-Mail event.sylt@a-rosa.de

Falke Küchen

Barrierefreie Küchen bei Falke in Kiel

Auf Knopfdruck gleitet der Oberschrank nach unten, oder die Arbeitsplatten fahren in unterschiedliche Höhen, damit auch der Rollstuhlfahrer in der Küche selbstständig arbeiten kann. „Gerade in barrierefrei geplanten Küchen ist der Mensch das Maß aller Dinge: Funktionalität, Ergonomie und Hilfsangebote bekommen hier eine besondere individuelle Betreuung“ so Herrmann Falke, Inhaber Küchen und Hausgeräte Falke in Kiel.



Die barrierefreie Musterküche wird zur Zeit mit einem Sondernachlass von 50% angeboten.

Praktische Hilfen, innovative Lösungen und durchdachte Details, die wertvolle Beiträge leisten, finden Sie bei LAVIA Comfort „barrierefrei“. Ausstattungen, die Sie in Ihrer Küche wirkungsvoll unterstützen, jenseits von körperlicher Beeinträchtigung und unabhängig von fremder Hilfe.

Praxisgerecht geplante Arbeitsabläufe berücksichtigen körperliche Eigenschaften und erleichtern so manchen Handgriff. Die in Griffhöhe eingebaute Spülmaschine lässt sich auch sitzend mühelos reinräumen.

Komplette Funktionsbereiche, wie Spüle oder Kochfeld, sind stufenlos in der Höhe einstellbar. So kann jedes Familienmitglied die Küche optimal nutzen. Für die Unterfahrbarekeit sorgen abgestimmte Einbaumaße und für die Sicherheit, eingebaute Klemmschutzmechanismen.

Durch individuell konzipierte Funktionsabfolgen entstehen kurze Wege und Platz zum mühelosen Manövrieren. Einbaugeräte, wie Backofen Mikrowelle, Kühlschrank oder Geschirrspüler befinden sich in griffgünstigen

Arbeitshöhen. Alles in jeder Position einfach zu erreichen. „Eine individuelle Küchenplanung mit LAVIA Comfort „barrierefrei“ kennt also keine Grenzen“, so Herrmann Falke. „Wir haben uns unter anderem auf barrierefrei spezialisiert und zeigen eine Küche in der Ausstellung, die so in Schleswig-Holstein einmalig sein dürfte. Selbstverständlich lassen sich alle Küchenprogramme und Farben barrierefrei und individuell planen.“

Mit den drei Küchenmarken Häcker, Ballerina und Warendorf bietet Falke Küchen eine riesige Auswahl an Küchenprogrammen und dazu noch die Qualität der Miele Haus- und Einbaugeräte. Eine Tischler- und eine Kundendienstwerkstatt sorgen für den umfangreichen Service, für Sonderausstattungen und Kundendienst nach dem Kauf.

Text & Foto: Falke Küchen

Kontakt & Information

Falke Küchen und Hausgeräte Kiel
Eckernförder Straße 337 · Kiel
Telefon 0431 5459304
www.falke-kuechen.de

Falke KÜCHEN
und HAUSGERÄTE

Beratung · Planung · Verkauf · Montage

18 Jahre Erlebniskochen

Aktuelle Termine unter:
www.falke-kuechen.de
oder www.special-catering.de



WARENDORF

Ballerina
Küchen

Häcker
Kitchen, german Made.

Miele
IMMER BESSER

KÜCHEN FÜR JEDEN ANSPRUCH

Eckernförder Str. 337, 24107 Kiel, Tel. 0431 - 54 59 304, info@falke-kuechen.de



Herzhafter Schinken-Spargel-Auflauf

Der Landschinken der Fleischerei Einfeld ist der ideale Begleiter zum feinen Spargel.

Mit den ersten Sonnenstrahlen erwacht unsere Natur und man merkt das der Frühling in großen Schritten kommt. Nun dauert es nicht mehr lang und man kann den ersten Spargel genießen.

Ein idealer Begleiter des edlen Gemüses ist Einfelds Landschinken. In der Familienfleischerei W. Einfeld & Sohn in Negenharrie wird der Schinken noch nach alter Tradition von Hand gesalzen. Drei Generationen der Familie arbeiten Hand in Hand, sodass die Erfahrungen des Handwerks immer weitergegeben werden können. Eine sorgfältige Auswahl der Rohschinken entscheidet darüber, ob diese hinsichtlich Größe und Fettgehalt zum Räuchern geeignet sind. Der Landschinken wird von Hand gesalzen und liegt 4 bis 5 Wochen im Salz und wird mehrmals von Hand umgebetet, damit das Salz gleichmäßig bis ins Innere eindringen kann. Danach hängt der Schinken nochmal 8 bis 9 Wochen im kalten Buchenrauch und wird täglich vom Meister in Augenschein genommen. Hier gibt man den Produkten noch die Zeit zum reifen, damit sie ihren vollen Geschmack entfalten können. Das Ergebnis sind qualitativ hochwertige Landschinken von hervorragendem Geschmack und köstlichem Aroma.

Bei der Fleischerei Einfeld kann der Kunde den Schinken so zuschneiden lassen wie er es möchte. Ob dicke oder dünne Scheiben, ob mager oder mit einem Fettrand. Das Fachgeschäft kann auf eine jahrzehntelange Schinkenerfahrungen zurückblicken und holt nach Bedarf die Schinken für die Kunden direkt aus der eigenen Räucherei. Der milde Landschinken ist so vielseitig wie der Frühling. Ob als Begleiter zum Spargel oder herzhaft auf Brot, er schmeckt immer.

Hier eine leckere Alternative zu den klassischen Spargel-Schinken-Gerichten.

Text: Fleischerei Einfeld

Fotos: Fleischerei Einfeld; freepik.com

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

- 1,5 kg grüner Spargel
- 4 Zwiebeln
- 0,75 kg Kartoffeln
- 0,5 kg Landschinken
- 7 Tomaten
- 2 Becher Sahne
- 6 Eier
- 0,4 kg Käse – Gouda
- Etwas Butter
- Salz / Pfeffer
- Kräuter nach Geschmack

Der grüne Spargel wird zunächst gewaschen. Im Anschluss die holzigen Enden entfernen. Den Spargel nun im aufgekochtem Salzwasser 5 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln und die Kartoffeln schälen. Den Landschinken und auch die Zwiebeln in Würfel schneiden. Die Kartoffeln und Tomaten werden in Scheiben geschnitten.

Die Auflaufform mit Butter austreichen und die Hälfte der Kartoffeln, des Spargels, der Tomaten und der Zwiebeln schichten. Dieses in gleicher Reihenfolge wiederholen. Jede Lage wird mit Kräutern, Salz und Pfeffer bestreut.

Die Sahne wird mit den Eiern verquirlt. Die Flüssigkeit über den Auflauf gießen und mit Käse bestreuen. Nach Bedarf ein paar Butterflocken auf dem Käse verteilen.

Im vorgeheizten Backofen wird der Auflauf bei 175 °C für ca. 1,5 Stunden überbacken.



Genuss aus der Region

Seit 1881 arbeiten wir in unserem Familienbetrieb traditionsbewusst nach handwerklicher Art und Weise. Unsere Produkte entstehen durch eigene Schlachtung und Herstellung.

Einfelds Landschinken
von Meisterhand gesalzen
und mild geräuchert

- Ladengeschäft
- Partyservice

Geschäftszeiten:
Mo. – Do.: 7.30 – 12.30 Uhr
und 15.00 – 18.00 Uhr
Fr.: 7.30 – 18.00 Uhr
Sa.: 7.30 – 12.30 Uhr

Fleischerei W. Einfeld & Sohn OHG
Dorfstraße 42 | 24625 Negenharrie
Tel.: 04322 / 97 17 | www.fleischerei-einfeld.de



Wilder Linsensalat



Die Biologinnen
und Autorinnen Katharina
Henne und Lore Otto sind
Expertinnen für Wildfrüchte
und -kräuter.

Dieser Salat passt sehr gut in den Frühling, denn jetzt sind die Wildkräuter zart und noch nicht so reich an Bitterstoffen. Die Grundlage aus Linsen und Wurzelgemüse machen ihn zu einem sättigenden Gericht, und die Orange, die Sprossen und die Wildkräuter sorgen für die Frische, nach der wir uns um diese Jahreszeit sehnen.

Welche Wildkräuter den Geschmack bestimmen sollen, ob die Cardamine, mit ihrem kresseartigen Geschmack, die zarte Knoblauchsrauke, der bittere Löwenzahn oder der aromatische Bärlauch, das kann man je nach Geschmack variieren.

Das braucht man (für 4 Personen):

- 100 g schwarze Linsen
- 100 g Sprossen von Mothbeans oder andere
- 2 Mohrrüben
- 1 Bund Frühlingszwiebeln oder 2 Zwiebeln
- ¼ Sellerieknolle oder 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Hände voll Wildkräuter nach Belieben
z.B. Bärlauch, Knoblauchsrauke, Giersch, Sauerampfer, Löwenzahn etc.
- dunklen Balsamicoessig, Olivenöl, Orangensaft
- Salz, Pfeffer, Honig, wenig(!) gerebelten Thymian
- 1 unbehandelte Orange
- Thymianzweige zur Dekoration

So geht es:

Linsen in Wasser mindestens 2 Stunden quellen lassen und dann in Salzwasser ca. 15 Minuten sanft kochen lassen (müssen weich sein, dürfen aber nicht zerfallen), hinterher abschrecken und abkühlen lassen.

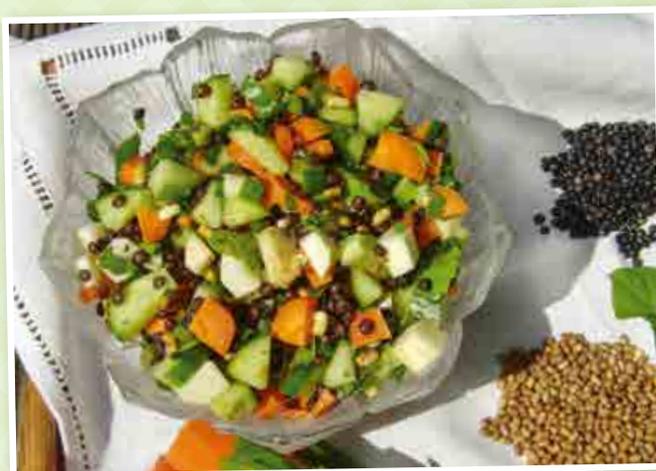
Gemüse waschen, schälen, sehr fein würfeln.

Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Alle Zutaten mischen.

Aus Essig, Olivenöl, Orangensaft, Salz, Pfeffer, Thymian und Honig eine Marinade herstellen und den Salat damit pikant abschmecken.

Orangenspalten häuten und auf dem Salat verteilen, mit Thymianzweigen dekorieren.



Bärlauchblätter



Knoblauchsrauke



Cardamine

Anders Kochen und das Pflanzenwissen
wiederentdecken!

Die ersten zwei Monate im Frühling sind
die beste Erntezeit für Wildkräuter.

→ Mehr dazu auf Seite 35



Obst-, Gemüse- und Olivenpflanzen

Zu Ostern die Gartenzeit einläuten

Jedes Jahr legt der Osterhase Schokolade und bunte Eier ins Osternest. Nicht nur die Kinder erfreut es, wenn es endlich Zeit für den Garten ist und sie dort nach Verstecktem suchen können. Auch nach Ostern lässt sich die Außenanlage mit Obst-, Gemüse- und Olivenpflanzen bis in den Spätsommer in ein wahres Naschparadies verwandeln.

Die Vorfreude der Gartenbesitzer auf die warme Jahreszeit ist jetzt schon so groß wie die der Obst-, Gemüse- und Olivenpflanzen selbst. Kandidaten wie die Beerenpflanzen, Traubenreben, Chili, Tomate und Olivenbäume lieben die lauen Sommernächte. Nach dem sorgfältigen Einpflanzen im späten Frühjahr überraschen sie bis in den Spätsommer mit neuer Ernte. Im heimischen Garten angebaut, entfaltet das Trio sein volles Aroma und ergänzt sich perfekt: Die Gemüsepflanzen aus Paprika, Chilis, Tomaten und Snackgurken kreieren ein buntes Gemüse-Potpourri. Die rankenden Obstpflanzen aus Weinreben, Brombeeren, Heidelbeeren und den edlen Himbeeren ergänzen den leckeren Gemüsesalat mit einer süßen Schlemmerei. Der Olivenbaum steht am liebsten warm und sonnig und bildet genau wie die Obstpflanzen im Mai und Juni cremefarbene, duftende Blüten, aus denen sich schließlich eine schmackhafte Ernte entwickelt.

Die rankenden Obst- und Gemüsepflanzen sind ideal für den heimischen Garten und auch für den Balkon, denn sie brauchen nur wenig Platz. In einzelnen Töpfen verteilt oder direkt in das Gartenbeet gepflanzt, wachsen diese an hölzernen Rankgittern oder dem Gartenzaun lebhaft empor. **Unter Pflanzenfreude.de gibt es viele Infos und Pflegetipps für ihre Nutzpflanzen.**

Text: akz-o · Foto: pflanzenfreude.de/spp-o



Oster- und Frühlingsmarkt

5. bis 7. April

Zu dieser Veranstaltung ist am Sonntag bis 16 Uhr geöffnet.



Paulwitz
Pflanzenhof & Floristik
www.pflanzenhof-paulwitz.de



Norderdorkamp 26
Neumünster
Tel. 0 43 21 / 3 15 21

Mo. – Fr. 8.00 – 18.00 Uhr · Samstag 8.00 – 16.00 Uhr
Sonntag 9.30 – 12.00 Uhr

Krebs verkraften und bewältigen

Die Diagnose Krebs erleben Betroffene und ihre Angehörigen häufig als einen tiefen Einschnitt in ihrem Leben. Obwohl die Behandlungsmöglichkeiten stetig besser werden, löst die Diagnose bei den meisten Menschen nach wie vor große Angst aus. Doch nicht jeder bösartige Tumor hat zwangsläufig eine düstere Prognose. Auf den folgenden Seiten haben unsere Experten interessante Informationen zum Thema Krebs und Krebsvorsorge für Sie zusammengestellt.



Mehr als ein Brustzentrum

Das Team des Brustzentrums Kiel-Mitte an der Park-Klinik entwickelt das Konzept des Brustzentrums kontinuierlich weiter – für eine bessere Behandlungsqualität und ein besseres Lebensgefühl der Patientinnen mit Brusterkrankungen.

Brustzentrum ist Standard

Frauen mit Brusterkrankungen werden heute meist in einem Brustzentrum behandelt. Zertifizierte Qualität bietet der Patientin die Sicherheit, auf dem Boden aktueller Leitlinien zeitgemäß behandelt zu werden. Regelmäßige externe Prüfungen gewährleisten korrekte Behandlungsabläufe innerhalb des Zentrums und tragen zur Patientinnensicherheit bei. Das Brustzentrum Kiel-Mitte geht weit über diesen Standard hinaus.

Versorgung über Grenzen hinweg

Die meisten Brustzentren versorgen Patientinnen innerhalb eines Krankenhauses. Ambulant durchgeführte Behandlungsschritte werden dann oft außerhalb des Zentrums durchgeführt und müssen von den Frauen selbst organisiert werden.

Das Brustzentrum Kiel-Mitte vereint sowohl stationäre als auch ambulante Versorgung in einem festen Netzwerk von Experten, die auf Augenhöhe im Sinne der Patientinnen zusammenarbeiten. Die Frau wird von festen Ansprechpartnern durch die gesamte Behandlung begleitet und geführt. Es entsteht eine stabile Arzt-Patientinnen-Beziehung, die Vertrauen und Ruhe schafft – wichtige Voraussetzungen für das Gesundwerden.

Stationäre Versorgung auf Spitzenniveau

Die Park-Klinik bietet in ruhiger, grüner Umgebung mit moderner Ausstattung und hellem Ambiente den perfekten Rahmen für eine stationäre Therapie. Ein engagiertes Pflorgeteam mit Zeit und ärztliche Ansprechpartner, die die Patientin von den Voruntersuchungen schon kennt, schaffen Vertrauen und Sicherheit. Bei neutralen externen Befragungen zum Thema Patientenzufriedenheit belegt die Park-Klinik regelmäßig bundesweite Spitzenplätze.

Der individuelle Weg zur Gesundheit

Leitliniengerechte abgesicherte Standards sind in der Medizin unverzichtbar. Es gibt aber auch eine ganz individuelle Seite der Behandlung. Jede Frau hat ihre ganz eige-

nen Vorstellungen, wie ihr persönlicher Weg zur Gesundheit aussieht. Das Brustzentrum Kiel-Mitte sieht es als seine Aufgabe an, der Patientin dabei annehmend und beratend zur Seite zu stehen und individuelle Vorstellungen nach Möglichkeit zu integrieren.

Ambulante Spezialfachärztliche Versorgung (ASV)

Der Deutsche Bundestag hat eine neue Versorgungsstruktur für schwerwiegende Erkrankungen geschaffen, die noch aufwendiger als die eines Brustzentrums ist, die aber für die Patientinnen deutliche Vorteile bietet. So werden hier etwa die Kosten für moderne molekularbiologische Tests, die über die Notwendigkeit einer Chemotherapie entscheiden können, auch von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. So kann die Patientin gezielter therapiert werden, unnötige Belastungen werden vermieden.

Am Brustzentrum Kiel-Mitte arbeitet seit einem Jahr eines der bundesweit ersten zugelassenen ASV-Teams mit der Spezialisierung Brustkrebs zum Wohle seiner Patientinnen.

Fachübergreifende Tumorthherapie

In den letzten Jahren hat die Therapie bösartiger Erkrankungen riesige Fortschritte gemacht. In der Brustkrebsbehandlung sind heute Erfolge möglich, die noch vor einiger Zeit undenkbar waren. Viele dieser Fortschritte hängen damit zusammen, dass wir heute viel besser verstehen, wie eine Tumorzelle im Inneren arbeitet und wie wir sie beeinflussen können. Dabei sind diese biologischen Therapien nicht nur wirksamer, sondern meist auch schonender – ein Meilenstein für die Lebensqualität der Frauen.

Für die Auswahl des richtigen Medikaments ist nun aber mehr und mehr nicht mehr das Ausgangsorgan der Tumorzelle, sondern ihre Biologie entscheidend. Um dieser wichtigen Entwicklung vorausschauend gerecht zu werden, hat das Brustzentrum Kiel-Mitte sogar einen Arztsitz für internistische Onkologie integriert. Fachübergreifende Zusammenarbeit auf Augenhöhe wird wichtiger denn je.



Nur kontinuierliche Weiterentwicklung und die Nutzung neuer Möglichkeiten mit dem steten Blick auf die Patientin führt zu einem optimalen Behandlungsergebnis.

Text: Brustzentrum Kiel-Mitte

Fotos: Brustzentrum Kiel-Mitte; shutterstock.de

Kontakt

**Brustzentrum Kiel-Mitte
an der Park-Klinik**

Standort Kiel

Prüner Gang 7 · 24103 Kiel
Telefon 0431 9741347

Standort Flensburg

Westerallee 8 · 24937 Flensburg
Telefon 0461 50 50 630

Standort Neumünster

Kuhberg 43–45 · 24534 Neumünster
Telefon 04321 480 48

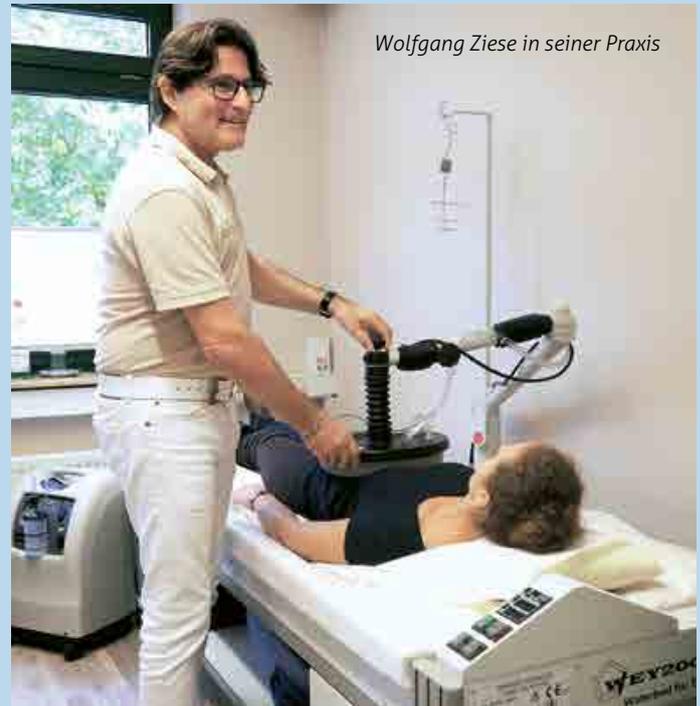
www.brustzentrum-kiel-mitte.de

Hyperthermie und Galvanotherapie

Biologische Krebsmedizin in Segeberg

Die Zahl der Krebserkrankungen nimmt ständig zu. Viele Patienten sehnen sich nach begleitenden Behandlungsmöglichkeiten z. B. aus der Naturheilkunde, die auf dem Weg der Krebsbekämpfung Linderung und Unterstützung bieten. Sie möchten selbst aktiv an der Krankheitsbewältigung bzw. Genesung mitarbeiten, ihr Immunsystem aktivieren und somit helfen, die Standardtherapie zu optimieren.

Eine komplementäre biologische Krebstherapie hat Wolfgang Ziese, Facharzt für Allgemeinmedizin, Schmerztherapie, Ernährungsmedizin und Naturheilverfahren in seiner Praxis in Bad Segeberg etabliert. Dabei arbeitet er eng mit Onkologen zusammen, um das bestmögliche Therapieergebnis für die Betroffenen zu erreichen. Komplementäre biologische Maßnahmen sind keine Alternative, sondern sinnvolle Ergänzungen und dienen der Unterstützung der



Wolfgang Ziese in seiner Praxis

etablierten Behandlungsmaßnahmen. Ziel der Behandlung sei es, die Lebensqualität zu verbessern, die Nebenwirkungen der Therapie zu verringern, die Wirkung der Therapie zu stärken und das Immunsystem zu kräftigen, erklärt der Mediziner.

Eine erfolgreiche Methode zur komplementären Krebsbehandlung ist die Hyperthermie. Die **regionale Elektro-Hyperthermie** verbessert die Wirksamkeit der Chemo- oder Strahlentherapie ohne stärkere Nebenwirkungen. Diese Methode ist einsetzbar für fast alle Tumorarten in jedem Stadium der Erkrankung. Durch lokale Erhitzung des Tumors und durch die eingeleitete elektrische Energie kommt es zur Tumorerstörung, gesundes Gewebe wird dabei nicht angegriffen. Hierbei ist wichtig, den Einsatz der Hyperthermie mit den behandelnden Onkologen und Strahlentherapeuten zeitlich zu koordinieren.

Bei der **milden Ganzkörper-Hyperthermie** wird der gesamte Körper mittels hautverträglicher Infrarotstrahlung sanft in eine feberähnliche Temperatur versetzt. Dabei werden das Immunsystem und die Entgiftungsfunktionen angeregt. Die **Oberflächenhyperthermie** wird zur Behandlung von Hauttumoren und Hautmetastasen angewandt.

Die **persönliche Betreuung** in einer entspannten Umgebung ist besonders wichtig, um in einem ausführlichen Gespräch ein individuelles Behandlungskonzept zu erstellen. Dabei werden die Wünsche und Vorstellungen der Patienten in die Entscheidungen immer mit einbezogen. Die Absprache und Koordination der Therapie mit den behandelnden Onkologen und Fachärzten ist dabei von großer Bedeutung.

Zur Optimierung der Therapie arbeitet die Praxis regional und überregional vernetzt mit Kliniken und Fachkollegen eng zusammen. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.Mediziese.de oder E-Mail WZiese@t-online.de oder telefonisch unter **04551 800133**.

Text & Foto: MediZiese Naturheilpraxis

MEDIZIESE
IHRE NATURARZTPRAXIS

GANZKÖRPERHYPERTHERMIE
ELEKTROHYPERTHERMIE
OBERFLÄCHENHYPERTHERMIE
GALVANOTHERAPIE
MISTELTHERAPIE
THYMUSBEHANDLUNG
VITALSTOFFOPTIMIERUNG

**Schwerpunktpraxis
für Biologische Krebstherapie**

WOLFGANG ZIESE
Facharzt für Allgemeinmedizin, Schmerztherapie & Naturheilverfahren
Jasminstraße 2, 23795 Bad Segeberg | Telefon: 0 45 51 / 80 01 33
www.mediziese.de

Darmkrebs kann verhindert werden und ist heilbar



Dr. med. Christos A. Papachrysanthou
Leitung Darmkrebszentrum



Prof. Dr. med. Stephan Hellmig
Leitung Darmkrebszentrum

Pro Jahr erkranken in Deutschland rund 35.000 Männer und 30.000 Frauen an Darmkrebs. Der Darmkrebs tritt überwiegend ab dem 50. Lebensjahr mit einem Lebenszeitrisko von 6% auf und stellt damit bei Männern und Frauen mittlerweile die zweithäufigste Krebserkrankung überhaupt da. Das muss aber nicht so sein. Durch eine Vorsorgekoloskopie können die Vorstufen des Darmkrebses, die Polypen, entdeckt und entfernt werden. So kann das Auftreten eines Darmkrebses verhindert werden.

Darmkrebsvorsorge ist wichtig

Leider nehmen immer noch viel zu wenige Menschen diese Vorsorgeuntersuchung wahr. Die Angst vor einer Darmspiegelung ist unbegründet, da die Untersuchung heute durch den Einsatz von Kohlenstoffdioxid und einer „Schlammerspritze“ komplett schmerzfrei durchgeführt werden kann. In der Klinik für Gastroenterologie, Onkologie und Allgemeine Innere Medizin der imland Klinik werden in der modern ausgestatteten Endoskopie ca. 5000 Untersuchungen pro Jahr durchgeführt. Dabei entfernt das erfahrene Team um Prof. Dr. Stephan Hellmig auch große Krebsvorstufen im Rahmen einer Darmspiegelung, die vor einigen Jahren nur mit einer großen Operation behandelt werden konnten. Wird dennoch ein Darmkrebs diagnostiziert, kümmert sich ein großes Team aus Gastroenterologen, Chirurgen, Radiologen, Strahlentherapeuten und Onkologen um die Patienten, um die bestmögliche Therapie nach dem neusten Wissensstand anbieten zu können. Die Qualität der Untersuchung und Behandlung ist nun im 8. Jahr in Folge durch die Deutsche Krebsgesellschaft zertifiziert worden.

Diagnose Darmkrebs

Wurde bei einem Patienten/einer Patientin im Rahmen einer Dickarmspiegelung ein Darmkrebs diagnostiziert, so besteht kein Anlass zur Verzweiflung. In vielen Fällen ist dieser Darmkrebs durch eine chirurgische Therapie heilbar. Sollte sich der Tumor unter dem Mikroskop histologisch bestätigt haben, erfolgen weitere Untersuchungen wie eine Computertomographie des Bauchraumes und der Lunge, um eine Fernmetastasierung ausschließen zu können, da der Dickdarmkrebs in erster Linie in die Leber oder Lunge metastasiert. Des Weiteren wird



der Tumormarker CEA bestimmt, der nicht zur Diagnosesicherung, aber für eine spätere Verlaufskontrolle wichtig sein kann. Wenn alle Untersuchungen durchgeführt sind, wird der Patient/die Patientin in der Tumorkonferenz vorgestellt. An dieser Konferenz nehmen alle Spezialisten teil, die in die Behandlung des Darmkrebses eingebunden sind. Der Gastroenterologe erläutert den Untersuchungsbefund der Darmspiegelung, der Radiologe beschreibt die Bilder der Computertomographie und der Ultraschalluntersuchungen, der Onkologe nimmt Stellung zu den internistischen Nebenerkrankungen und zu dem Tumor selbst. Sollte eine Krebserkrankung des Mastdarmes vorliegen, entscheiden auch die Onkologen und Strahlentherapeuten mit den anderen Konferenzteilnehmern über die Möglichkeit einer perioperativen Chemo- und Strahlentherapie in Kombination mit einer Operation. Nach der onkologischen Konferenz erfolgt beim Dickdarmkrebs dann in der Regel die Operation, wo der Tumor mit seinen umgebenden Lymphknoten vollständig mit Sicherheitsabstand entfernt

wird. Nachdem auch dieser entnommene Tumor dann unter dem Mikroskop untersucht wurde, erfolgt eine postoperative erneute Tumorkonferenz, bei der dann entschieden wird, ob eine Therapieänderung erforderlich ist. Nach kompletter heilender Tumorentfernung folgt immer die Empfehlung zur Nachsorge, bei jungen Menschen oder familiärer Belastung auch die Empfehlung einer humangenetischen Beratung.

Gute Heilungschancen bei Darmkrebs

Aber auch wenn der Tumor bereits zu einer Lebermetastase geführt hat, besteht eine reelle Chance auf Heilung, da in der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie unter der Leitung von Chefarzt Dr. Papachrysanthou komplexe Leberresektionen bis hin zur erweiterten Leberteilentfernung durchgeführt werden, um bei den Patienten eine vollständige Tumorfreiheit zu erzielen. Bei kleineren Tumorstadien können Operationen an Dick- und Mastdarm auch für den Patienten sehr schonend mit der Schlüssellochtechnik durchgeführt werden. In jedem Fall wird aber die Behandlung eines Dickdarmkrebses/Mastdarmkrebses immer individuell im Rahmen der Tumorkonferenz entschieden, wobei sich diese Entscheidungen an den komplexen Leitlinien der Fachgesellschaften orientieren, damit immer die bestmögliche Behandlung erfolgen kann.

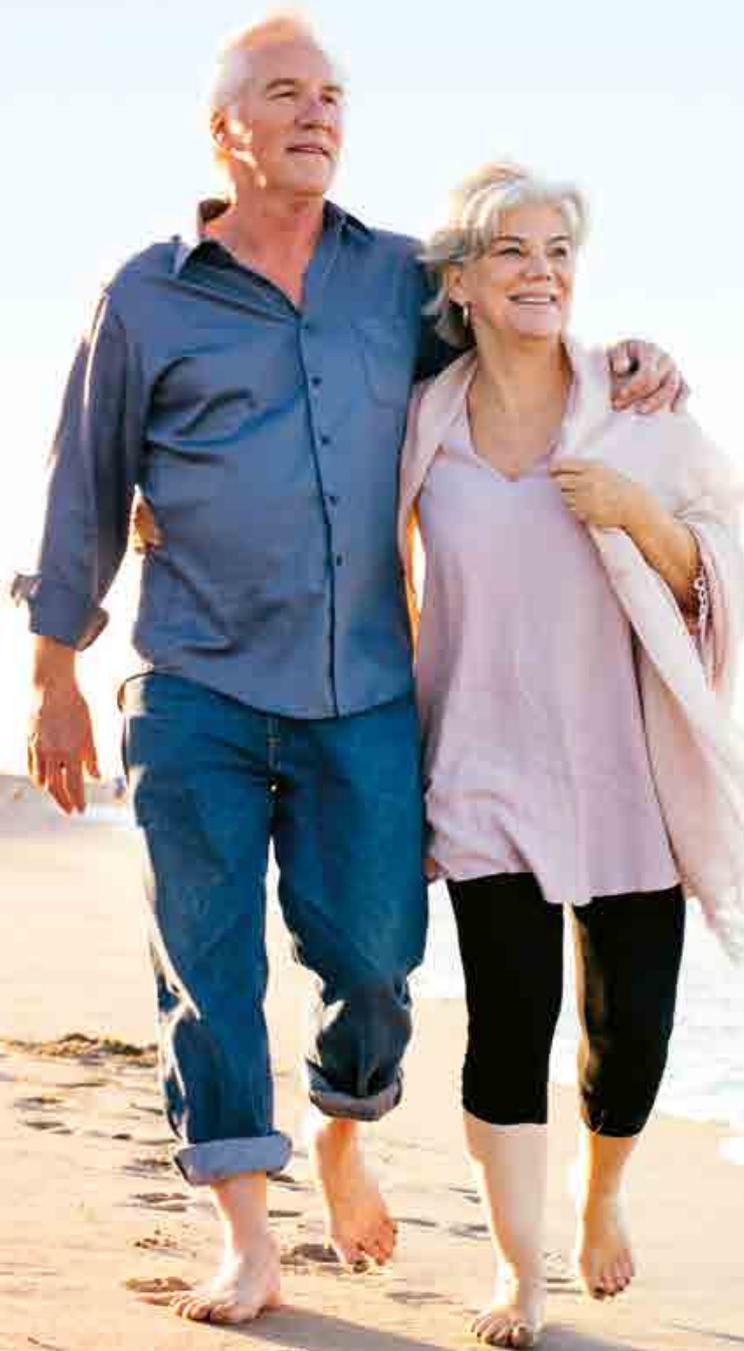
Text & Fotos: imland Klinik Rendsburg

Kontakt

imland Klinik Rendsburg
Lilienstraße 20–28 · 24768 Rendsburg
Telefon 04331 200-0
info@imland.de · www.imland.de

Gesundheitstipps und vorsorgende Maßnahmen für Ihren Alltag

Die kleinen und großen Herausforderungen in Beruf und Alltag machen vielen Menschen mittlerweile zu schaffen. Das Gefühl von Stress und Überforderung kennen die meisten von uns. Vieles, was uns gut tut, bleibt dabei auf der Strecke und nach und nach schleichen sich gesundheitliche Beeinträchtigungen ein. Lesen Sie in unserer Rubrik „Gesundheit im Alltag“, welche Strategien und Ideen helfen, die alltäglichen Belastungen zu reduzieren und die persönliche Gesundheit zu fördern.



Therapie bei Fehlstellung der Kiefergelenke

Dr. K.-R. Herrmann und Zahnärztin Ricarda Herrmann – Praxis für umfassende regenerative Zahnheilkunde und CMD-Kiefergelenkorthopädie in familiärer freundlicher Atmosphäre

Gesund beginnt im Mund ... im Besonderen mit den Zähnen, ihrer Struktur und auch mit der durch Zähne eingestellten Kieferlage. CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion) steht deshalb für durch Zähne verführte Kiefergelenkverstellungen.

Viele **Kopf-, Ohr- und Rückenschmerzen** werden durch **Fehlstellungen der Kiefergelenke** ausgelöst, deren Ursache wiederum bei den Zähnen liegt. Mit der kiefergelenkorthopädischen Therapie bei Dr. K.-R. Herrmann und ZÄ Ricarda Herrmann können diese Probleme **wissenschaftlich bestätigt und qualitätsgesichert** gut therapiert werden. Dabei geht es um die Überprüfung der Funktionsharmonie Ihres Kausystems bzw. die lebensalterungsunabhängige ästhetische Wiederherstellung im Rahmen des biologisch Möglichen. Die durch Dr. K.-R. Herrmann funktionell vermutete und durch die Universitäten Lübeck und Greifswald durch Frau Dr. Weyers und Herrn Prof. J. Fanghänel anatomisch bestätigte Fascia Pterygoidea Cervicalis erklärt die Zusammenhänge zwischen Zähnen, Kehlkopf und Wirbelsäulenstatik.

Kurzum: CMD schädigt vielfältig! Parodontalerkrankungen, Kiefergelenkschmerzen, Hörprobleme, Schnarchen, Blutdrucksteuerung und Hörleistung sind viel enger als bisher vermutet durch Zähne beeinflusst. Die Anatomie eines Menschen muss ganz-

heitlich gesehen werden. Die richtige Einstellung des Kausystems mit Kiefergelenkorthopädie (KGO) unter qualitätssichernder EMG-Messmethodik überrascht regenerativ ganzheitlich therapeutisch positiv:

Therapie-Logik „FAST“

Fasziale-Anti-Schnarch-Therapie
nach Dr. K.-R. Herrmann

Faszien steuern Muskeln und ein „entspannter“ Hals schnarcht nicht!

CMD-Schmerzen, Karies, parodontale Erkrankungen und Tinnitus müssen kein Schicksal sein! Dr. K.-R. Herrmann und ZÄ Ricarda Herrmann kennen und nennen Ihnen den Weg, CMD-OPTIPRAX®.

Kontakt

Dr. K.-R. Herrmann
Zahnärztin Ricarda Herrmann

Brandenbaumer Landstraße 241
23566 Lübeck

Telefon 0451 604560

Fax 0451 8891585

www.kiefergelenkorthopaedie.de

Mo. & Di.: 8.30 – 12 Uhr · 14.30 – 18 Uhr

Mi.: 7 – 12 Uhr · Do.: 14.30 – 19 Uhr

Fr.: 8.30 – 12 Uhr u. nach Vereinbarung



SPEZIALISIERUNGEN

- **CMD-Diagnostik und -Therapie** mit Kiefergelenkorthopädie
- **Digitales Röntgen** mit Kiefergelenk-Diagnostik-Programm
- **Qualitätssicherung** der funktionellen Therapie mit Elektromyografie (zahnärztliches EKG)
- **Kiefergelenkorthopädische Funktionsprothetik:** Additive Porzellankauf Flächen, Keramikkrone und -brücken, Implantatabgestützter Zahnersatz inklusive Implantatchirurgie, Totaler Zahnersatz (nach Prof. Schreinemakers)
- **Prophylaxe**
- **Ästhetische Füllungstherapie**
- **Allgemeine Zahnchirurgie**

Die Praxis ist Mitglied im **Förderkreis Qualitätssicherung im Gesundheitswesen (FKQS)**, ständiger Teilnehmer an der **interdisziplinären Schmerzkonferenz** Ostholstein und weiteren Fachgesellschaften.

Hinweis: Funktionsanalytische und funktionstherapeutische Maßnahmen sowie EMG-Messungen sind nicht Gegenstand kassenärztlicher Versorgung und dürfen als Privatleistung von den Krankenkassen auch nicht bezuschusst werden (§ 28 SGB V u. a.).





*Erste Proben für Lenkung, Gas und
Bremse – für Reinhard Zischg (rechts)
ein ganz neues Gefühl*

„Selbst fahren zu können ist für mich Freiheit“

„Dann dürfen Sie die Bremse bedienen und ich übergebe jetzt“, sagt Paravan-Fahrlehrer Ralf Buhmann. Reinhard Zischg, seit 37 Jahren auf einen Rollstuhl angewiesen, sitzt zum ersten Mal im Paravan-Fahrschulfahrzeug. Bisher konnte der 52-jährige immer noch mit einer auf dem Lenkrad montierten Gabel sowie mit einem mechanischen Gas-Bremsschieber fahren. Doch seit einem Bizepssehnenriss vor gut einem Jahr hat sich die Beweglichkeit seines rechten Arms erheblich verschlechtert. „Deshalb die neuen Umbauten“, sagt er. „Damit ich mich sicherer fühle.“

Um trotz Beeinträchtigung Auto zu fahren, benötigt Reinhard Zischg zukünftig ein Minilenkrad auf der linken Seite und einen Gas-Bremsschieber rechts – beides mit Dreizackaufsatz als Griff.

„Jetzt fahren wir nach links, rollen lassen und dann Gas geben“, unterstützt Buhmann bei einer Probefahrt in Aichelau. Es sei ganz ungewohnt, meinte der Fahrschüler. „Wenn ich Gas gebe, geht er richtig ab“, meint Zischg. „Durch die Fliehkraft geben Sie weiter Gas“, erklärt der Fahrlehrer. Das sei aber eine

Einstellungsfrage, die man durch eine korrekte Abstützung des Arms durch die individuelle Anpassung der Bedienhebel in den Griff bekomme. „Das Lenken klappt schon gut“, lobt der Fahrlehrer und rät: „In prekären Situationen am besten immer die Hand vom Gas und sich auf das Lenken konzentrieren.“

Für Reinhard Zischg ist es ein ganz neues Gefühl so Auto zu fahren. Im Alter von 15 Jahren verunglückte er schwer, erlitt eine Tetraplegie – eine Querschnittslähmung im Halswirbelsäulenbereich C5/C6 – bei der

alle vier Extremitäten beeinträchtigt waren. Seitdem ist er auf fremde Hilfe angewiesen, hat Assistenzkräfte, um den Alltag zu meistern. Trotz seiner Behinderung hat der Angestellte mit 18 Jahren einen Führerschein gemacht. Vor allem im ländlichen Raum sei es schwierig immer ein Behindertentaxi zu bekommen.

Laut Grundgesetz, Artikel 3, Absatz 3 Satz 2, „niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden“, muss jedem Behinderten die Möglichkeit gegeben werden,

Mobil trotz Behinderung – fünf Meilensteine zum Führerschein

Am Anfang steht die **verkehrsmedizinische Begutachtung**. Dabei prüft ein spezialisierter Arzt die kognitiven Fähigkeiten. Spricht nichts dagegen, kann eine spezialisierte Fahrschule mit modifizierten Fahrschulfahrzeugen gesucht werden. Dabei wird getestet, welche Hilfsmittel benötigt werden. Am Ende steht ein **technisches Gutachten** – Grundlage für den behindertengerechten Fahrzeugumbau beim Umrüster. Im Anschluss folgt die **Fahrschulbildung**, die mit der Fahreignungsprüfung bzw. der praktischen Fahrprüfung für Führerscheinneulinge abgeschlossen wird. Hier muss der Prüfling beweisen, dass er sein Fahrzeug mit den entsprechenden Umbaumaßnahmen absolut sicher im Straßenverkehr beherrscht. Im Anschluss wird der Führerschein ausgehändigt. Nun geht es an die **Auswahl eines Fahrzeugumrüsters** und eines geeigneten Grundfahrzeuges. Ergebnis sollte ein **maßgeschneidertes Fahrzeug** sein. Je nach Fall, können für den Fahrzeugumbau Anträge auf Kostenübernahme gestellt werden.



Erste Fahrstunde – Reinhard Zischg kann endlich wieder fahren. Fahrlehrer Ralf Buhmann kann per Steuerung jederzeit eingreifen. Beim Fahren mit dem Dreizack wird die geschwächte Hand optimal unterstützt. Die individuelle Anpassung des Systems ist der Schlüssel für eine unfallfreie Fahrt.

mit einem Automobil sicher am Straßenverkehr teilnehmen zu können. „Man könnte fast sagen, dass jeder die Möglichkeit hat, ein Fahrzeug zu steuern“, sagt Carsten Seidler, seit 2006 Leiter der Paravan-Fahrschule in Heidelberg. Der Umgang mit seinen gehandikapteten Kunden ist für ihn etwas ganz Besonderes. „Die Menschen wollen den Führerschein machen.“

Dank des Paravan-Space-Drive-Systems fahren heute deutlich mehr als vor 20 Jahren. Natürlich gebe es gesetzliche Grenzen. „Nicht jeder der einen Joystick bedienen kann, darf auch fahren“, erläutert der Fahrlehrer. Der Grund liegt immer im Krankheitsbild. Eine unkontrollierte Spastik in den Armen sei beispielsweise ein KO-Kriterium. „Bei Space Drive ist die individuelle Anpassung extrem wichtig“, erläutert Seidler. „Das System muss quasi wie ein Maßanzug pas-

sen.“ Das werde noch deutlicher, wenn es um das eigene Fahrzeug geht.

„Das Hauptaugenmerk wird darauf gelegt, dass der Fahrer mit den Umbauten zurecht kommt“, erläutert Jörg Buck vom TÜV Süd in Tübingen, zuständig für Fahrerlaubnisprüfungen, mit der Zusatzausbildung Behindertenbegutachtung. Bei der Vorbegutachtung in der Aichelauer Fahrschule wird die technische Lösung abgestimmt. Der Gutachter legt zudem fest, ob weitere Optionen, wie zum Beispiel eine Rückfahrkamera oder verkehrssicherheitsrelevante Zusatzeinrichtungen benötigt werden. „Bei der Endbegutachtung muss der Fahrer das System dann beherrschen“, so der Prüfer.

„Ich fahre gern“, sagt Zischg. Mobilität ist für ihn Unabhängigkeit, Freiheit und Lebensqualität. Im Moment fahre er nicht. Doch er hofft, dass sich das bald ändert. „Jetzt klappt

es mit dem Spurhalten“, lobt Fahrlehrer Buhmann. Von Runde zu Runde spüre man, wie die Routine kommt. Am Anfang sollte man kürzere Strecken in ruhigen Gebieten bevorzugen, „und immer wieder probieren“, rät er. „Bald wieder selbst fahren zu können, ist für mich Freiheit“, sagt Zischg, der jetzt ein passendes Grundfahrzeug für seinen Umbau sowie Fahrstunden benötigt.

Text & Fotos: PARAVAN GmbH

Kontakt

Alexander Nerz

Telefon 07388 9995929

E-Mail alexander.nerz@paravan.de

www.paravan.de/produktloesungen/behindertenfahrschule/

Makulazentrum der Augenklinik Rendsburg

Behandlung von Makula- und Netzhaut-erkrankungen in Norddeutschland



Im Makulazentrum der Augenklinik Rendsburg steht die Gesundheit Ihrer Netzhaut im Fokus. Angefangen bei der Diagnose von Makulaerkrankungen bis hin zur Netzhaut-OP bietet die Augenklinik Rendsburg Patienten aus ganz Norddeutschland eine kompetente, maßgeschneiderte Versorgung. Geballte Fachkompetenz und modernste Technik sind hier an einem Ort gebündelt. Mit dem fundierten Fachwissen der Makula- und Netzhaut-Spezialisten und dem Einsatz präziser Geräte ist die Augenklinik Rendsburg in der Lage, die Situation der Patienten optimal zu verbessern.

Die Netzhautmitte im Fokus der Makula-Spezialisten

Von der altersbedingten Makuladegeneration bis zum diabetischen Makulaödem gibt es zahlreiche Erkrankungen der Netzhautmitte, die die Sehfähigkeit der betroffenen Patienten beeinträchtigen. Im Makulazentrum der Augenklinik Rendsburg können alle diese Netzhauterkrankungen diagnostiziert werden. Sollte ein operativer Eingriff notwendig sein, kann dieser in der Augenklinik in Rendsburg durchgeführt werden.

Was ist die Makula?

Sie wird auch gelber Fleck oder Makula lutea genannt und ist für das scharfe Sehen verantwortlich. Die Makula ermöglicht das Erkennen von Details und Gesichtern, das Lesen, Fernsehen oder Autofahren.

Bedingt durch die hohe Stoffwechselleistung und den filigranen Aufbau dieses Gewebes ist dieser Bereich der Netzhaut aber auch besonders anfällig für verschiedene Erkrankungen. Von angeborenen Veränderungen über die Bildung von Membranen auf der Netzhautoberfläche bis hin zu sehr seltenen Krankheiten gibt es eine Reihe

von Sehstörungen, deren Ursprung in der Makula liegt.

Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) – die häufigste Netzhauterkrankung

Viele Netzhauterkrankungen treten gehäuft im Alter auf. Die wichtigste und verbreitetste Veränderung der Netzhautmitte ist zweifellos die altersbedingte Makuladegeneration. Sie kann in verschiedenen Unterformen auftreten und gehört zu den häufigsten Ursachen für eine Erblindung im Erwachsenenalter. Unterschieden wird dabei zwischen trockener und feuchter Makuladegeneration. Erste Anzeichen können verschwommene oder verzerrte Texte und Linien sein. Mit dem Amsler-Netz können Sie selbst einen ersten Funktionstest durchführen. Die genaue Diagnose der Netzhauterkrankung erfolgt im Augenarztzentrum in Rendsburg.

Diagnostik im Makulazentrum der Augenklinik Rendsburg

Um die Ursache und die passende Therapie für Erkrankungen der Makula und Netzhaut zu finden, ist es wichtig, alle modernen

diagnostischen Maßnahmen anwenden zu können. Das Problem muss sozusagen von allen Seiten beleuchtet werden. Hier setzt das Makulazentrum der Augenklinik in Rendsburg an.

Mit modernsten diagnostischen Verfahren, u.a.:

- Fluoreszenzangiographie (FAG)
- Indocyaningrünangiographie (ICG)
- Elektroretinogramm (ERG)
- Optischer Kohärenztomographie (OCT)

und der Fachkompetenz der Ärzte lassen sich Netzhauterkrankungen zuverlässig erkennen. Anschließend erfolgt eine ausführliche Besprechung Ihrer Befunde und möglicher Therapieoptionen.

.....
Text & Fotos: Augenklinik Rendsburg

Termine & Beratung

Augenklinik Rendsburg
Hotline Telefon 04331 5902-0
Montag – Freitag 8 – 18 Uhr
Sa. und So. geschlossen

DRK-Nordsee-Reha-Klinik in St. Peter-Ording

Gesund und selbstständig bleiben im Alter



Der Wunsch nach Selbstständigkeit und Lebensqualität gewinnt mit zunehmendem Alter an Bedeutung, ebenso die Gesundheitsbedürfnisse. In Deutschland leiden rund 40 % der Frauen und ein Drittel der Männer an zwei oder mehr chronischen Erkrankungen gleichzeitig. Diese schränken den Lebensalltag der Betroffenen oft erheblich ein und führen nicht selten in die Pflegebedürftigkeit.

Ganzheitliche Rehabilitation bei mehrfachen Erkrankungen

„Rehabilitation ist auch im Rentenalter wirkungsvoll, denn sie fördert die Selbstständigkeit der Patienten, ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und kann eine Pflegebedürftigkeit hinauszögern“, erläutert Dr. med. Thomas Willgeroth, Chefarzt der DRK-Nordsee-Reha-Klinik in St. Peter-Ording. In der Fachklinik für Ganzheitsmedizin werden überwiegend mehrfach erkrankte Patienten mit (chronischen) Herz-Kreislaufkrankungen, orthopädischen Beschwerden, Funktionsstörungen der Atemwege und der Haut sowie Allergien behandelt. Begleitend deckt

das interdisziplinäre Team psychosomatische Nebenerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und die Onkologie-Nachsorge ab. Das heilsame Reizklima der Nordsee ergänzt den individuellen Therapieplan auf natürliche Weise.

Gesetzlichen Anspruch auf Rehabilitation nutzen

Mit dem Grundsatz „Rehabilitation vor Pflege“ hat der Gesetzgeber den Anspruch auf Rehabilitation gesetzlich verankert. Dazu zählt auch das Wunsch- und Wahlrecht bei der Klinikwahl. Für Versicherte ist der erste Ansprechpartner der Haus- oder Fach-

arzt, der auch die Antragsformalitäten vornimmt. Die gewählte Klinik berät ebenfalls.

Text & Foto: DRK-Nordsee-Reha-Klinik

Kontakt

DRK-Nordsee-Reha-Klinik
Goldene Schlüssel

Fachklinik für interdisziplinäre
Ganzheitsmedizin

Im Bad 102 · 25826 St. Peter-Ording

Telefon 04863 702-0

www.drk-nordsee-reha-klinik.de

Zum Italiener oder zum Griechen?

Boris, 31 Jahre

Bei Paravan erfüllen wir Dir Deinen Traum von Mobilität mit einzigartigen Lösungen. Unsere Mobilitätsberater und Fahrlehrer unterstützen Dich Schritt für Schritt auf Deinem Weg zur eigenen mobilen Unabhängigkeit. Von der ersten Fahrprobe, über das technische Gutachten, die Auswahl der richtigen Fahrhilfen, bis hin zur Realisierung Deines ganz persönlichen „Paravan“. Hautnah auf Deine individuellen Wünsche und Bedürfnisse zugeschnitten. Für uns ist Mobilität Lebensqualität. Was können wir für Dich tun?



Für weitere Informationen einfach den QR-Code scannen

040 / 79687230 · hamburg@paravan.de

www.paravan.de/mobility

Eine starke Gemeinschaft in Schleswig-Holstein mit mehr als 150.000 Mitgliedern!

Der Sozialverband Deutschland



Der Sozialverband Schleswig-Holstein (SoVD) schreibt weiter an seiner beeindruckenden Erfolgsgeschichte. Seit 1995 hat er seine Mitgliederzahl von 60.000 auf heute 150.000 mehr als verdoppeln können. Der SoVD in Schleswig-Holstein ist damit noch leistungsfähiger geworden. Er hat sich mit den Familien- und Partnermitgliedschaften auch breiteren Bevölkerungsschichten geöffnet.

4.000 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich in rund 400 Ortsverbänden um unsere Mitglieder. Unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam!“ organisieren sie zahlreiche Veranstaltungen – von Ausflugsfahrten über Informationsabende bis zu geselligen Treffen. In 15 Beratungszentren helfen kompetente und erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den Mitgliedern in Fragen des Sozialrechts. Sie unterstützen bei der Antragsstellung und Durchsetzung von Ansprüchen gegenüber den Behörden – vor allem in der Renten-, Kranken-, Unfall-, und Pflegeversicherung sowie in allen Angelegenheiten des Schwer-

behindertenrechts. Der Sozialverband übernimmt auch die Vertretung seiner Mitglieder vor den Sozialgerichten. Durch seine sozialrechtliche Arbeit erreicht der SoVD für seine Mitglieder Zahlungen in Höhe von rund zehn Millionen Euro jährlich.

Aktueller Schwerpunkt der politischen Arbeit des SoVD Schleswig-Holstein ist die gemeinsam mit dem Mieterbund initiierte Volksinitiative für bezahlbaren und angemessenen Wohnraum. Darüber hinaus soll das mit der Arbeiterwohlfahrt und dem Deutschen Gewerkschaftsbund Nord geschlossene „Soziale Bündnis für Schleswig-

Holstein“ dazu beitragen, zusammen mit den politisch Verantwortlichen die soziale Lage der Bürgerinnen und Bürger in unserem Land zu verbessern.

Kontakt

Sozialverband Deutschland
Landesverband Schleswig-Holstein
Muhliusstraße 87 · 24103 Kiel
Telefon 0431 983 88-0
Fax 0431 983 88-10
info@sovd-sh.de
www.sovd.de

Text & Foto: Sozialverband Deutschland Landesverband Schleswig-Holstein

Nah bei den Menschen

Der Sozialverband Deutschland (SoVD)

- hilft seinen Mitgliedern bei der Antragstellung und Durchsetzung von Ansprüchen aus dem Sozialrecht gegenüber den Behörden.
Erfahrene und sachkundige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vertreten die Mitglieder gegenüber Ämtern, Behörden und vor den Sozialgerichten.

Der Sozialverband Deutschland (SoVD)

- informiert über Sozialpolitik und Sozialrecht in Mitgliederversammlungen, in einer monatlich erscheinenden Mitgliederzeitung und in Ratgeberbroschüren.

Der Sozialverband Deutschland (SoVD)

- bietet zwischenmenschliche Kontakte durch geselliges Beisammensein, Ausflüge, Hobbygruppen und vielfältige Aktivitäten unter dem Motto:

„Gemeinsam statt einsam“.

SoVD
Sozialverband
Deutschland
Nah bei den Menschen

Der monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt bei einer Einzelmitgliedschaft 6 Euro, bei Partnermitgliedschaften 9 Euro und bei Familienmitgliedschaften 10 Euro.

Kontakt:

Sozialverband Deutschland, Landesverband Schleswig-Holstein
Muhliusstraße 87 · 24103 Kiel
Telefon: 0431/98388-0 • Fax: 0431/98388-10
info@sovd-sh.de • www.sovd.de oder www.sovd-sh.de

„Sole“ – das Kopfkissen neuester Generation für einen gesunden Schlaf

- 1 Die runde, konkave Form gewährleistet, dass der Hinterkopf stabil bleibt und auf Linie der Wirbelsäule ist, um Muskelverspannungen zu lösen.
- 2 Das Kopfkissen ist höhenverstellbar, indem die darunter liegende blaue Schicht von 2 cm entfernt wird. Dies macht das Kissen geeignet für Personen mit einer großen, mittleren oder kleinen Schulterbreite.
- 3 Die Buchtung gibt der Wirbelsäule Platz. In der Seitenlage entspannt sie die Schultern.
- 4 Oberflächenösen ermöglichen einen erhöhten Luftaustausch.



„Sole“ – das neue Nackenstützkissen!

Hauptzweck dieses Kissens ist die Dehnung und bessere Entspannung des ganzen Körpers, indem die Hals- und Rückenwirbel sanft gestreckt werden. Zudem verhindert die besondere Form ein Zusammendrücken des Ohres für ein ausgeglichenes Erwachen.

Seine runde und konkave Form ermöglicht eine optimale Abstützung des Hinterkopfes für eine korrekte Ausrichtung der Wirbelsäule, um Muskelverspannungen vorzubeugen. Das Kissen für alle die gerne auf dem Rücken oder auf der Seite schlafen.

Hergestellt wurde das Nackenkissen aus Memory Fresh Blue und aus Soja Memory Touch, beides antiallergische Materialien, die nach den strengsten internationalen Standards dermatologisch getestet sind. Der Außenbezug besteht aus bielastischem Gewebe, das bei 60°C waschbar ist. Der Innenbezug ist aus Baumwolle, ebenfalls bei 60°C waschbar. Äußerst kuschelig, frisch und atmungsaktiv: Das Kissen hält die ideale Temperatur und vermeidet das Schwitzen insbesondere zur heißen Jahreszeit.

Text: Waterbed Discount
Fotos: Waterbed Discount · Tetiana Lazunova, iStockphoto

Auch Lust auf einen
besseren Schlaf?



Dann besuchen Sie uns!

Gutenbergstraße 40 · Ecke Westring
24118 Kiel
Mo-Fr 9.00-18.30 · Sa 9.00-16.00 Uhr
Telefon 0431 24 89 320
www.waterbeddiscount.de

Waterbed discount
EUROPAS GRÖSSTE WASSERBETTENKETTE

Doppelherz aktiv Magnesium 500 + B12 + D3 DIRECT DEPOT

Spezielle Nährstoffe für aktive Menschen

Magnesium mit DEPOT-Effekt

Im Gegensatz zu vielen anderen Stoffen können wir Magnesium nicht selbst bilden, wir müssen es in ausreichender Form regelmäßig zu uns nehmen. Magnesium leistet einen Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel und zum Knochenerhalt sowie zur normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems.

Das Besondere: 500 mg Magnesium in Form von leckeren Micro-Pellets mit DEPOT-Effekt. Durch ein besonderes Herstellungsverfahren ist es gelungen, Granulatperlen mit DEPOT-Effekt zu entwickeln. Aus den feinen Micro-Pellets werden 500 mg Magnesium über viele Stunden nach und nach freigegeben und dem Körper so anhaltend durch kleinere „Portionen“, über den Tag verteilt, zur Verfügung gestellt. Die leckeren Micro-Pellets mit fruchtigem Zitronen-Geschmack



in Portionsbeuteln sind praktisch und ideal für unterwegs. Auch für Menschen, die Probleme mit dem Schlucken von Tabletten oder Kapseln haben, sind die Pellets eine gute Alternative.

Vitamin B12 für den Energiestoffwechsel

Vitamin B12 ist ein wasserlösliches Vitamin des B-Komplexes. B-Vitamine sind sehr

empfindlich und können durch lange Lagerzeiten oder durch Kochen leicht zerstört werden.

Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Ein Portionsbeutel enthält 20 µg Vitamin B12.

Vitamin D - das Multitalent

Die große Bedeutung von Vitamin D für unsere Gesundheit steht außer Frage. Vitamin D trägt zum Erhalt normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion bei. Ein Portionsbeutel enthält 10 µg Vitamin D. Dies entspricht 400 I.E. (Internationale Einheiten) Vitamin D.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.doppelherz.de

Text & Foto: Queisser Pharma GmbH & Co. KG

WIR SUCHEN LOGOPÄDEN (M/W/D)

WIR SUCHEN AB SOFORT: Für die Haus Berlin gGmbH in Neumünster LOGOPÄDEN, ATEM-, SPRECH- UND STIMMLEHRER ODER DIPLOM SPRACHHEILPÄDAGOGEN (M/W/D)



IN VOLL- ODER TEILZEIT: Sie profitieren von flexiblen Arbeitszeiten und individueller Dienstplangestaltung, insbesondere im Hinblick auf Familienfreundlichkeit; so können Ferienzeiten bspw. bevorzugt für den Jahresurlaub genutzt werden. Darüber hinaus: Dienst-PKW für Hausbesuche und ein attraktives Festgehalt sowie interdisziplinäre Zusammenarbeit in einer starken Praxisgemeinschaft mit interessanten stationären und ambulanten Tätigkeitsfeldern zuzüglich Sondergratifikationen und finanzierte Fort- und Weiterbildung.

ALLE WEITEREN INFOS UNTER: WWW.GRS-KARRIERE.DE/016/



Interdisziplinäres Arbeiten in einem multiprofessionellen Team im Haus Berlin

Bei den Angeboten im Haus Berlin in Neumünster stehen Patient und Bewohner immer im Mittelpunkt und Zentrum des Wirkens. Die therapeutischen hausinternen Teams der Praxen für Physiotherapie, Logopädie und Ergotherapie sowie der Praxis für Fußpflege sind hierfür in einem ständigen Austausch mit dem starken Pflorgeteam. Auch die Lebensbereiche der Hauswirtschaft, der Küche und wichtiger Kooperationspartner nimmt hierbei eine wichtige Rolle ein. Alle Maßnahmen der Bereiche greifen, wie die Räder eines Uhrwerks, ineinander.



Das Team des Hauses Berlin hat es sich auf die Fahne geschrieben, den Patienten und Bewohnern ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, Defizite zu minimieren, auszugleichen oder zu kompensieren – immer mit dem Anspruch der Wiedereingliederung in den Alltag und der häuslichen Umgebung.

Gerade dafür ist es unabdingbar, die Angehörigen, den Lebensraum und die Lebensumstände mit in den Genesungsprozess zu integrieren. Es ist ein wichtiger Therapieansatz, ein Gefühl für die häusliche Umgebung zu bekommen und dann gezielt Hilfsangebote anzubieten.

Somit erklärt sich, dass eine erfolgreiche Therapie und Pflege immer im Zusammenhang mit der umfänglichen Betrachtung aller Lebensbereiche steht. In übergreifender Zusammenarbeit und gemeinsam entwickelten Zielen gewinnt der Patient und

Bewohner die notwendige Sicherheit für seine Genesung.

Bereits beim Einzug werden durch intensive Befunderhebungen durch die therapeutischen Mitarbeitenden aus den unterschiedlichen Praxen in Zusammenarbeit mit den entsprechenden Pflegefachkräften wichtige Erkenntnisse erhoben. Informationen aus dem Bereich der ärztlichen Diagnostik, eigener Ziele, der häusliche Umgebung, den individuellen Problemen und möglichen Defiziten bilden darüber hinaus die Grundlage für Entstehung der Therapie- und Versorgungsplanungen sowie der notwendigen Hilfsmittelversorgungen.

Ein gutes Schnittstellenmanagement unter Beteiligung aller Mitarbeitenden ist hierbei der Schlüssel zum Erfolg. Im Bereich der Pflege unterstützen die Prozess- und Dokumentationsbeauftragten wirkungsvoll die

ses wichtige Zusammenspiel. Auf dem „Tag der Pflege“ im letzten Jahr wurde diese Arbeitsweise im Haus Berlin wirkungsvoll und mit großem Zulauf präsentiert. Die therapeutische Abteilung ist nur effektiv und wirkungsvoll, wenn die Pflegenden und andere Beteiligte nachhaltig dafür Sorge tragen, das Erlernte mit den Patienten und Bewohnern im Alltag umzusetzen: Ein Therapie-, Pflege und Lebensansatz, der auch das zukünftige Graf Recke Quartier Neumünster prägen wird.

Das Uhrwerk im Haus Berlin läuft nur so gut, wie die Zusammenarbeit aller Disziplinen zusammenwirken, mit dem Ziel, die beste Begleitung und Versorgung der Bewohner zu gewährleisten.

Text: *Christin Rode*

Fotos: *Haus Berlin gGmbH, Rawpixel iStockphoto*

Kontakt

Haus Berlin gGmbH
**Ihr Dienstleistungszentrum
für Pflege und Gesundheit**

Pestalozziweg 22
24536 Neumünster
Telefon 04321 205-0
Telefax 04321 205-904
www.haus-berlin.com



*In der neuen Ausstellung in der Havelstraße:
Smartliter (Rollstuhlverladekran) und Turny Evo
(Vollautomatischer Drehschwenkhub Sitz)*



*Blick in die Werkstatt:
ein T5 mit Linearlift
(hinterstes Fahrzeug)*



*Handgasbremsgeräte
in der neuen
Ausstellungshalle.
Im Vordergrund
ein von HandiCar
gefertigtes hoch-
klappbares Gaspedal.*

Individuelle Lösungen mit eigener Werkstatt und Ausstellung

Behindertengerechter Fahrzeugumbau für mehr Mobilität

Insbesondere für Menschen mit körperlichen Einschränkungen ist Mobilität ein besonders wichtiges Thema. Dazu gehört auch die Teilnahme am öffentlichen Verkehr, die ohne ein Auto kaum möglich ist.

Von kleinen Einstiegshilfen über die Anpassung von orthopädischen Sitzen bis hin zu Heckauschnitten und ganzen Fahrzeugumbauten steht heutzutage ein breites Angebot zur Verfügung. Allerdings ist eine fachliche Beratung unumgänglich, um auch die Sicherheit beim Fahren weiterhin zu gewährleisten. Schließlich müssen Lenkung, Bedienelemente, Brems- sowie Gaspedal problemlos zu benutzen sein.

Der behindertengerechte Umbau eines Fahrzeuges ist nicht nur für Menschen mit Handicap interessant. Auch für ältere Menschen kann ein individuell umgebautes Fahrzeug eine große Erleichterung sein. Dabei kommt es vor allem auf ein gewisses Maß an Komfort an, der spürbare Erleichterung bringt. Wer einen behindertengerechten Umbau des Autos plant, sollte aber auf alle

Fälle Rücksprache mit einem Experten halten und sich vorab ausführlich informieren.

Zu allen Fragen rund um das Thema Fahrzeugumbau wissen die Mitarbeiter der Firma HandiCar die richtige Antwort. Das können ganz individuelle Problemlösungen sein oder auch die Vermittlung der richtigen Fahrschule. Nach einer kompetenten und freundlichen Beratung erfolgt die Umrüstung direkt in der hauseigenen Werkstatt und kann sogar persönlich besichtigt werden.

HandiCar – Ihr Partner für den professionellen, behindertengerechten Fahrzeugumbau

HandiCar ist Spezialist in der Umrüstung und Anpassung behindertengerechter Fahrzeuge. 1991 in Neumünster gegründet, zog die Werkstatt vor kurzem in die Zentrale des Sanitätshauses Kowsky. Hier finden Sie die Fachleute vor Ort und können sich persönlich und individuell beraten lassen. Eine Besonderheit ist auch die Vermietung von behindertengerechten Fahrzeugen für

Selbst- und Mitfahrer. So können auch zeitweise Engpässe problemlos gemeistert werden.

Sicherlich interessiert Sie ein Blick in die moderne Werkstatt, wo die Fahrzeuge umgebaut werden. Nebenan befindet sich die Ausstellung, in der Sie sich in Ruhe umsehen und auch eine große Auswahl an Umrüstkomponenten testen können. Eine fachliche Abwicklung liegt den Mitarbeitern der Firma HandiCar besonders am Herzen. So erfolgt die TÜV-Sonderabnahme direkt im Hause und Sie brauchen sich um nichts mehr zu kümmern. Auch Kostenabwicklung mit Kostenträgern sind für HandiCar eine Selbstverständlichkeit.

Kontakt

Kowsky HandiCar GmbH

Havelstraße 6 · 24539 Neumünster
Telefon 04321 261222
info@handicar.de
www.handicar.de

Text & Fotos: Kowsky HandiCar GmbH



Regine Lorenzen

Erschöpfung bis zum Burnout? Lieber raus aus alten Mustern!

Erschöpfung beginnt oft schleichend mit Unlust und Müdigkeit. Erholung? Ein Fremdwort. Kopf- oder Rückenschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Herzrasen können hinzu kommen und den Schlaf stören. Die Stimmung verschlechtert sich vom Jammern, Weinen oder der Gefühlsleere bis zur Hoffnungslosigkeit. „Es ändert sich nichts, worauf soll ich noch hoffen?“ jammert mancher und wird noch passiver.

Eine Depression ist schwer auszuhalten und nicht nur deshalb sollte man bei den ersten Anzeichen gegensteuern. Eine eventuell medikamentöse Behandlung sollte durch eine Psychotherapie oder psychologische Beratung ergänzt werden. Schwere Depressionen müssen klinisch behandelt werden.

Jede qualifizierte psychologische Beratung sollte individuell ausgerichtet sein und sowohl körperliche Ursachen (wie z. B. Allergien, Entzündungen, die Schilddrüse) als auch psychische Ursachen (wie z. B. Überlastung, ungünstige Gewohnheiten, Konflikte oder unverarbeitete Trauer oder Aggression) einbeziehen.

Gestalttherapie ist keine Kassenleistung, eignet sich jedoch sehr gut zur Prävention und bei Erschöpfung, Burnout, Depression und Trauer. Gerade diese Methode hebt die Einheit aus Körper, Geist und Seele besonders hervor. Unsere Lebensweise stört das natürliche Bedürfnis zur Ausgeglichenheit dieser Komponenten leider allzu oft.

Bei einer Depression geht die Fähigkeit zur Selbstregulation verloren. Gestalttherapie rückt die Achtsamkeit für unbewusste Gedanken, Gefühle und Körperwahrnehmungen in den Vordergrund. Mit der Suche nach persönlichen Ressourcen und Bewältigungsstrategien steigern Sie ihre Selbstwirksamkeit. Sie lernen Achtsamkeit in ihren Alltag zu integrieren, in der Einzelberatung, Kleingruppe oder Familie.

Text: Dipl. Soz. Päd. Regine Lorenzen · Foto: z_wei, iStockphoto

Kontakt

Regine Lorenzen

Erziehungsberatung, psychologische Beratung,
Entwicklungsförderung NE

Lassenweg 1 · 24220 Flintbek · Telefon 04347 9098833
regine.lorenzzen@t-online.de · www.reginelorenzen.de



Bringt Bewegung in Ihr Leben!



f Doppelherz auf facebook entdecken!
facebook.com/Doppelherz

www.doppelherz.de



- 400 mg Magnesium in sinnvoller Kombination mit Vitamin B₁, B₆, B₁₂ und Folsäure
- Magnesium als Beitrag für den Energiestoffwechsel und die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems
- Vitamin B₁ trägt zur normalen Herzfunktion bei
- Mit 700 mg Glucosaminsulfat und 50 mg Chondroitinsulfat
- Vitamin C trägt zur Kollagenbildung für die normale Knorpel- und Knochenfunktion bei
- Kupfer als Beitrag zum Erhalt des normalen Bindegewebes



Die Kraft der zwei Herzen.

TV-TIPPS

Markt

NDR · Mo | 20.15 Uhr

Das Wirtschafts- und Verbrauchermagazin berichtet über geldwerte Tipps und gibt Informationen aus den Bereichen Wirtschaft, Gesundheit sowie Soziales.

Die Bewegungs-Docs

NDR · Mo 25.3.19 + 1.4.19 | 21.00 Uhr

Interessante Themen von den drei Bewegungs-Docs zu Gelenkbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Kopfschmerzen mit speziellen Bewegungsstrategien.

Volle Kanne – Service täglich

ZDF · Mo–Fr | 9.05 Uhr

Das ZDF-Magazin präsentiert prominente Gäste und viel Service am Morgen. Dazu gibt es Rezepte, Verbraucher- und Gesundheitstipps sowie Trends rund ums Wohnen, um Garten, Sport und Mode.

ARD Buffet

ARD · Mo–Fr | 12.15 Uhr

Das Ratgebermagazin mit verschiedenen Themen – Rezepte, Ernährung, Kreativ, Leben, Garten und Geld.

Tele-Gym - Fit für den Alltag

BR Fernsehen · Mo–So

7.20–7.35 Uhr + 8.30–8.45 Uhr

Fitnessübungen von Experten für den Alltag – mitmachen erlaubt!

Gesundheit!

BR Fernsehen · Di | 19.00 Uhr

Das Gesundheitsmagazin am Vorabend mit Hintergrundwissen und Expertengespräche.

Visite

NDR · Di | 20.15 Uhr

Die Sendung gibt hilfreiche Tipps zur menschlichen Gesundheit mit neuen Erkenntnissen in Diagnostik, Therapie sowie Prävention unterschiedlicher Krankheiten.

rbb PRAXIS (rbb)

rbb · Mi | 20.15 Uhr

Viele live Informationen rund um Medizin, Gesundheit und Wohlbefinden aus der Region.

nano

3sat · Do | 18.30 Uhr

Das ausgestrahlte Wissenschaftsmagazin berichtet ausführlich, verständlich und aktuell über die Themen Technik, Medizin, Wissenschaft und Forschung.

service: gesundheit

hr-fernsehen · Do | 18.50 Uhr

Das Gesundheitsmagazin am Vorabend im hr-fernsehen mit Hintergrundwissen und Expertengespräche.

Hauptsache gesund

MDR Fernsehen · Do | 21.00 Uhr

Die Sendung gibt Empfehlungen rund um die menschliche Gesundheit.

EVENTS

Anfängerkurs

„Fit in den Frühling 2019“

22.3.–17.5.2019

Fr 17.30 Uhr, Di 18.00 Uhr

Volkspark in Flensburg

Treffpunkt im Flensburger Stadium

www.flensburger-laufftreff.de

Plastik im Meer – Wie stoppen wir die Plastikflut?

27.3.2019 | 19.00–20.30 Uhr

Live-Online-Vortrag in der Reihe

„smart democracy“, Kursnummer: 191-1410

www.vhs-wedel.de

Bauch & Baby

30.3.2019 | 10.00–14.00 Uhr

FEK - Friedrich-Ebert-Krankenhaus Eingangshalle

Friesenstraße 11 · Neumünster

www.friedrich-ebert-krankenhaus.de

Dona Rosa – Konzert im Dunkeln

30.3.2019 | 21.00 Uhr

Einlass und Abendkasse ab 20 Uhr

Dorfstraße 11 · Lutterbek bei Kiel

www.eins31.de

Patisserie Workshop – ohne Zucker, vegan & glutenfrei

1.4.2019 | 18.00–20.30 Uhr

gleem – Finest Natural Sweets

Peutestraße 53c · Hamburg

www.gleem.de/workshops

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Krebsbetroffenen

1.4.2019 | 17.00–19.00 Uhr

Schleswig-Holstenische

Krebsgesellschaft e.V. Geschäftsstelle Kiel

Alter Markt 1–2 · Kiel

www.krebsgesellschaft-sh.de

Familiale Pflege – 3-tägiger Pflegekurs

4., 11. + 18.4.2019 | 12.00–15.30 Uhr

FEK - Friedrich-Ebert-Krankenhaus

Friesenstraße 11 · Neumünster

www.friedrich-ebert-krankenhaus.de

Patric Heizmann:

Ich bin dann mal schlank

5.4.2019 | 19.00 Uhr

KuB – Kultur- und Bildungszentrum (Saal)

Beer-Yaacov-Weg 1 · Bad Oldesloe

www.kub-badoldesloe.de

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht: Was sollte ich tun?

8.4.2019 | 18.00 Uhr

St. Franziskus-Hospital

Konferenzraum Foyer

Waldstraße 17 · Flensburg

www.malteser-franziskus.de



MEIN ARZNEIMITTELBLISTER: EINFACH, FLEXIBEL, ZUVERLÄSSIG!

„SO EINFACH UND PRAKTISCH! WIR SIND BEGEISTERT!“

„Früher haben wir jede Woche unsere Medikamente in Wochenboxen sortiert. Das war sehr aufwändig und hat viel Zeit in Anspruch genommen und unpraktisch war es noch dazu: mitnehmen für unterwegs ließen sich die Medikamente so auch nicht.“

Jetzt ist alles so viel leichter: unsere Apotheke liefert uns jede Woche unsere Arzneimittel schon fertig verpackt! Für jeden Einnahmezeitpunkt ein Tütchen, genau beschriftet mit allen Angaben, die wir brauchen.

Ihr persönlicher Service zur Arzneimitteleinnahme, einfach, flexibel, zuverlässig!

Informieren Sie sich jetzt!

WALD-APOTHEKE
 WALDSTR. 13-15 · 23812 WAHLSTEDT
 TEL.: 04554|706-0 · FAX: 04554|4299
 E-MAIL: apotheker@waldapotheke.com
www.wald-team.com



Infoabend Diabetes für Eltern und Jugendliche

23. 4. 2019 | 18.00–ca. 20.00 Uhr
Hormonzentrum
für Kinder und Jugendliche
Seminarraum 1/2 der Kinderklinik
Ratzeburger Allee 160
Lübeck
www.uksh.de/
kinderhormonzentrum-luebeck

K4823

Sport im Alter – Mehr Spaß gemeinsam

25. 4. 2019 | 17.30–19.00 Uhr
VHS Pinneberg
Am Rathaus 3 · Raum 347
Pinneberg
www.vhs-pinneberg.de

Roter Urin / Blasenkrebs – Erkennung, Behandlung, Heilungschancen

8. 5. 2019 | 18.30–20.00 Uhr
Klinikum Itzehoe Akademie
Hörsaal „Elbe“ · Erdgeschoss
Robert-Koch-Straße 2
Itzehoe
www.klinikum-itzehoe.de

Grömitzer Sun-Run

19. 5. 2019 | 9.15 Uhr
Seebrückenvorplatz
Grömitz
www.groemitz.de/sun-run

Kräuterführung „So schmeckt der Frühling!“

25. 5. 2019 | 10.00–12.00 Uhr
Bornbarg 11 · Kolonistenhof Parkplatz
Neu Duvenstedt
vhs-grosswittensee.hpage.com

SUP & FUN WEEKEND

31. 5.–2. 6. 2019 | 11–20 Uhr
Wassersportcenter
Heiligenhafen
www.heiligenhafen-touristik.de

MESSEN

SEASIDE Husum 2019

Die neue Eventmesse für Wasser- und Freizeitsport

30.–31. 3. 2019 | Sa–So 10.00–18.00 Uhr
Messe Husum · Am Messeplatz 12–18

Unser Tipp



Das letzte Märzwochenende wird in Husum ganz im Zeichen von Action, Sport und Spaß stehen: Die 1. SEASIDE Husum präsentiert am 30. und 31. März Ideen, Angebote und Produkte rund um das aktive Leben vor der Haustür. Von der Sportbekleidung bis zum Campingbus, vom Skateboard bis zum Kanu, von der Yogastunde bis zur Abenteuerreise – auf der SEASIDE Husum zeigt sich das ganze Spektrum der Outdoor- und Trendsportarten, die gerade in unserem immer beliebter werdenden Norddeutschland einen wahren Boom erleben.

Ausprobieren ausdrücklich erwünscht

Die SEASIDE versteht sich als Messe für Wasser- und Freizeitsport, ist aber viel mehr als das: Zahlreiche Fun-Elemente von der Riesenrutsche bis zum Tauchbecken werden bei Jung & Alt für Bewegung sorgen. Rund 40 Aussteller stellen ihre Produkte nicht nur vor, sondern laden explizit dazu ein, sie auch auszuprobieren. Abgerundet wird die SEASIDE durch die Aftershow-Party mit Käptn Beat, auf der ab 18 Uhr getanz und gefeiert werden darf.

Weitere Informationen unter www.seaside-husum.de

Lebensfreude Frühlingsmesse Hamburg

5.–7. 4. 2019 | Fr 13.00–19.00 Uhr
Sa 10.00–19.00 Uhr · So 10.00–18.00 Uhr
Messehalle Hamburg-Schnelsen
Modering 1a · Hamburg

Lebensfreude, Power, Bewegung und Gesundheit - unter diesem Motto steht die Lebensfreude Frühlingsmesse Hamburg. Zahlreiche Tipps und Produkte von über 120 neuen und bekannten Ausstellern und in mehr als 150 Vorträgen, Events und Workshops erwarten Sie. Ein Highlight in diesem Jahr ist ein veganes Show-Cooking.
www.lebensfreudemessen.de

Aktiv Leben Bad Oldesloe 2019

12. 5. 2019 | So 11.00–17.00 Uhr
Stormarnhalle · Am Bürgerpark 4
Bad Oldesloe

Die Seniorenmesse für die Generation 55plus. Mehr als 40 Firmen, Vereine und öffentliche Institutionen aus der Region präsentieren ihre Produkte und Dienstleistungen für alle, die aktiv bleiben möchten, neue Ideen und Pläne benötigen, wenn das Berufsleben geordnet, die Kinder aus dem Haus sind und eine neue Lebensphase beginnt.
www.aktivleben-55plus.de

VELOHamburg 2019

18.–19. 5. 2019 | Sa–So 10.00–18.00 Uhr
Rindermarkthalle St. Pauli,
Neuer Kamp 31 · Hamburg

Das Fahrradfestival im Herzen der Stadt Hamburg. Verschiedenste Fahrradtypen, Mobilitäts- und Reiseangebote werden auf der VELO-Hamburg um den großen Testbereich vorgestellt. Zusätzlich gibt es ein umfangreiches Programm für die ganze Familie.
www.velohamburg.com

Messe für Körper, Geist & Seele

25.–26. 5. 2019
Sa 11.00–18.00 Uhr · So 10.00–16.00 Uhr
Tanzgiegesellschaft · Wärdersstraße 8
Geesthacht

Eine Messe rund um die Themen Gesundheit und alternative Heilmethoden sowie Spirituellem, Heilpraktiker, Heiler, Akupunktur, Spirituelles, Trance Heilung, Reiki, Yoga, Pole Dance, Kartenlegen, Öle und Steine und vieles mehr erwartet Sie.
www.schuetzebuzello-seelenessenzen.de

Fehlt Ihr Termin?

Haben Sie noch einen interessanten TV- oder Veranstaltungstipp für unsere Sommerausgabe? Sind Sie selbst Veranstalter eines Events? Dann senden Sie uns Ihren Termin mit den Angaben: Titel, Ort, Zeit und ggf. einer Web-Adresse per E-Mail an: info@gesundheit-im-norden.com
Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge!

30.-31.03.2019
SEASIDE
HUSUM
Das Event für Wasser- und Freizeitsport
KÄPTN BEAT
AFTER-SHOW-PARTY
AM 30.03. AB 18 UHR
seaside-husum.de

Rätseln und gewinnen!

Essigbaum	waage-recht	Laubbaum	Sinnbild, Kennzeichen	span. Stoßdegen	↓	Schwur	engl. Adelstitel	Fremdwortteil: unter	↓	dt. Schriftsteller (Ludwig)	Frauenname	↓	kosmetisches Mittel (2W.)	↓	ganz besonders fein (ital.)	↓	fähig, gewandt
				Meeres-säugetier					18		Kopie, Nachbildung						
altgr. Nationalheiligtum								griech. Vorsilbe: Luft					2		Zensur, Bewertung		russ. Nachrichtenagentur
Kfz.-Z.: Mali				südspanische Hafenstadt					12	franz. Wein des Gebiets von Sauternes	Eisenhut, Hahnenfußgewächs						
				eben, flach			Kautschukmilch				Verfasser von 'Der Name der Rose'	afrik. Viruserkrankung					17
nett, zärtlich		Schmuckstein					Sohn Jakobs (A.T.)			Gefühlslieben			5			Textil-färbefahren	
						Hafenstadt am Don					ehem. Minister islam. Staaten		niedereres Volk, Pöbel				
dt. Schriftsteller † (Heinrich)		Scherlein, Spende	... & Yang (Chines. Philos.)			spöttisch: schöner Mann	Abk.: Encapsulated Postscript	Zugmaschine a. Schienen (Kw.)					arab. Halbinsel		Gegenstand des Denkens		Salz der Ölsäure
engl. Historiker (Arnold, †1883)								seem.: Mannschaftsraum		sanfter Südwestwind	auf Rechnung (2W.)					14	
Abk.: Abitur				ausdrücklich									Grundstücksbegrenzung	engl.: Öl			
				Atoll im Nord-Pazifik		Martinstag											15
erbgleicher Nachkomme	zustimmende Antwort		Figur von Lorient				Gaunersprache: Diebesgut			Präfix: neben[her]					Präfix: anders, fremd, ungleich		Salatsorte mit gekräuselten Blättern
Erdformation						Bezirk von Hiroshima				Vorderasien	baumarme Ebene in den Tropen	Polizeigewahrsam (Kw.)					
			ein Mineral			schmaler Weg	Silhouette einer Stadt									Grautier	Landw.: unfruchtbar, nicht trüchtig
Tanzschritt (franz.)	Abk.: September						Wahrzeichen von London (Big ...)	Adresskürzel im Internet				Abk.: Dt. Gewerkschaftsbund	Backmasse				1
				künstl. Faserstoff							Anschrift						7
verwegen-erfolgreiche Unternehmung		früherer Kaukasier														irisch-schott. Tanz	
Wiederholung beim Squash				Sachen, Gegenstände				Stallmist									11
											nicht mehr gebräuchlich						10

© RateFUX 2019-015-001

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie mit der „Gesundheit im Norden“ 3 x 1 Buch „Die Heilkraft der Kräuter und Gewürze“. Bitte senden Sie das Lösungswort per Mail an redaktion@gesundheit-im-norden.com oder per Post an die Gesundheit im Norden, Sauerbruchstraße 39–41, 24537 Neumünster, Stichwort: „Preisrätsel“. Einsendeschluss ist der 31.5.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Die Heilkraft der Kräuter und Gewürze

Topp für die Gesundheit

Kräuter und Gewürze machen Speisen geschmackvoller, bekömmlicher und gleichzeitig länger haltbar. Ihr hoher Gehalt an ätherischen Ölen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen wirkt vitalisierend auf unseren Körper. Sie hemmen Krankheitskeime, Pilze und halten Krebszellen in Schach. Verdauungssäfte, Kreislauf und Libido werden angeregt. Ja, sie machen uns – ganz allgemein gesprochen – Lust aufs Leben.

Seit Jahrtausenden werden Gewürze auch als wertvolle Heilsubstanzen eingesetzt. Ob in der traditionellen Medizin in China und Indien, bei Paracelsus oder Hildegard von Bingen – es steht uns ein lang erprobtes Wissen über die heilsame Wirkung von Kräutern zur Verfügung. Besonders beliebt in der kalten Jahreszeit: Thymian bei Husten, Salbei bei Halsentzündungen und Ingwer bei grippalen Infekten.

Gewürze für die Seele

Aus der Aromatherapie wissen wir, dass Duftstoffe von Pflanzen tief in unser Unbewusstes vordringen können. Sie helfen uns dabei zu entspannen, ins seelische Gleich-

gewicht zu kommen und neuen Mut zu fassen. Auf der ganzen Welt nutzen Schamanen Kraftpflanzen. Auch bei uns wurde früher in Krankenzimmern mit bestimmten Pflanzen geräuchert, um Keime und schlechte Geister gleichermaßen zu vertreiben.

Buchtipps

Julia Gruber hat in ihrem neuen Buch „Die Heilkraft der Kräuter und Gewürze“, Königsfurt-Urania Verlag, Herkunft, Geschichte sowie Wirkungen und Anwendungen von 40 Kräutern und Gewürzen zusammengestellt. Dazu enthält das Buch für jedes Gewürz auch gesunde Rezepte.



Julia Gruber

Die Heilkraft der Kräuter und Gewürze

Königsfurt-Urania Verlag

224 Seiten · 9,99 Euro

ISBN 978-3-86826-175-2

Zwei Biologinnen kochen mit dem, was draußen wächst

Mit offenen Augen in die Natur



Katharina Henne & Lore Otto

Wilde Küche

Was wächst denn da & kann man das essen?

Pflanzen, Rezepte, Interviews

128 Seiten · 13,5 x 20,4 cm

Hardcover mit Schutzumschlag vierfarbig mit vielen Abbildungen

16,00 € (D)

ISBN 978-3-96194-049-3

Für Katharina Henne und Lore Otto ist das Angebot unserer Supermärkte nur die Basis unserer Ernährung und von gutem Essen. Ebenso wichtig ist ihnen die Ergänzung durch das, was vor der Tür wächst. Egal, ob auf dem Land oder in der Stadt! Überall kann man ernten – und dann lecker kochen.

Ernten kann man nicht nur in den holsteinischen Knicks, auch in unseren Städten – wenn man sich auskennt! Katharina Henne und Lore Otto zeigen in ihren Büchern, welche Pflanzen und Früchte man essen darf – und welche nicht!

Und sie liefern Rezepte aus den Pflanzen für leckere Getränke, Speisen und Menüs zum Kochen: Kornelkirschen- und Bärlauchmus, Blütenbutter, Schlehenporto, Gierschlimonade und Essigbaumschorle, Wildpflaumensauce, Baumblättersalat oder Hopfensprossen süßsauer. Zwei Register in der WILDEN KÜCHE zeigen Essbare Blüten und die Giftigen Pflanzen.

Wer diese Bücher studiert, erfährt Erstaunliches: Vogelbeere kann man essen – war uns das nicht im Kindergarten immer streng verboten? Ja, man kann sie essen und sie taugt für ein wunderbares Chutney. Sogar

Bärenklau ist ein genießbares Kraut? Ja, wenn es der richtige Bärenklau ist. Und Löwenzahn? Der bietet sich für eine geradezu englisch schmeckende, ganz leicht herbe Orangenmarmelade an. Wer die Bücher von Katharina Henne und Lore Otto aufschlägt, lernt sich neu zu orientieren und trifft mit Sicherheit auf Überraschungen.

Jetzt im Frühling ist die beste Zeit für erste Bekanntschaften mit den Früchten der Natur – jetzt sind die Blätter und Triebe frisch, manche Pflanzen sollte man nur jetzt ernten. So z.B. die Blätter von Buche, Birke oder Linde für einen nussigen Baumblättersalat.

Die beiden Biologinnen aus dem nördlichen Hamburger Randgebiet geben Kurse für Kinder, machen Erkundungsgänge und geben Kochkurse. Mehr Informationen findet man auf www.hamburgparadies.de



Helios Klinikum Schleswig

Ich. Du. Wir. Gemeinsam stark für die Pflege

Komm zu uns und werde Teil des Pflegeteams. Wir bieten:

- Flexible Arbeitszeiten
- Vergütung nach TVöD
- Hervorragende Entwicklungschancen
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Helios PlusCard Family
- Sonderrabatte bei über 250 namhaften Anbietern

Jetzt bewerben unter:

www.helios-gesundheit.de/schleswig/online-bewerbung



www.helios-gesundheit.de



Die imland gGmbH ist eine gemeinnützige GmbH in Trägerschaft des Kreises Rendsburg-Eckernförde. Die gGmbH besteht aus den imland Kliniken Rendsburg und Eckernförde – Akademisches Lehrkrankenhaus der Medizinischen Fakultät der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel – als Schwerpunktkrankenhaus mit 798 Planbetten verteilt auf zwei Standorte.

Für die Küchenstandorte der imland gGmbH am Standort Rendsburg suchen wir **zum 1. Mai 2019 zwei**

Diätassistenten (m/w/d) in Teilzeit

mit wöchentlich 19,25 Stunden zunächst befristet für 1 Jahr, mit Aussicht auf eine unbefristete Weiterbeschäftigung.

Ihre Hauptaufgaben:

- Organisation der Diätküche, Überwachung und Zubereitung diätetischer Kostformen
- Erstellung diätetischer Berechnungen, und Sonderkostformen
- Diät- und Ernährungsberatung nach ärztlicher Verordnung
- Pflege und Weiterentwicklung des Kostformkatalogs
- Erstellung schriftlicher Informationen für die Patienten
- Qualitätskontrolle am Speisenverteilband
- Auswertung der digitalen Menüwunscherfassung

Sie bringen mit:

- Abgeschlossene Berufsausbildung zum staatlich anerkannten Diätassistenten (m/w/d)
- Selbstständige und dienstleistungsorientierte Arbeitshaltung
- Bereitschaft zur flexiblen Arbeitszeitgestaltung
- Soziale Kompetenz und teamorientiertes Handeln
- Kenntnisse der gängigen Microsoft Office Anwendungen

Wir bieten:

- Vergütung nach TVöD
- Einen interessanten und vielseitigen Arbeitsplatz
- Gute Arbeitsatmosphäre in einem leistungsfähigen Team
- Eine strukturierte Einarbeitung
- Interne und externe Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten

Wir freuen uns über Bewerbungen von Berufsanfängern sowie auch von Wiedereinsteigern!

Für Rückfragen steht Ihnen der Leiter Gastronomie, Herr Schneidmesser, unter der Durchwahl 04331-200-9241 zur Verfügung.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann senden Sie Ihre Bewerbung bitte postalisch an die

**imland gGmbH, Abteilung Personal & Recht
Lilienstraße 20–28, 24768 Rendsburg**

**oder per E-Mail (Unterlagen bitte als PDF) an
ulrike.sander@imland.de**



Kolleg/innen gesucht! (m/w/d) für unsere Teams in Kiel und Neumünster!

Infos unter 04321 / 25 05 62

Wir suchen Sie als Pflegekraft oder Pflegefachkraft zur Verstärkung unserer Teams in Kiel und Neumünster. Ihren familienfreundlichen Job nach Maß finden Sie bei der Pflege Diakonie.

Diakonisches Werk Altholstein | Personalbereich
Am Alten Kirchhof 16 | 24534 Neumünster
bewerbungen@diakonie-altholstein.de

www.diakonie-altholstein.de



Azubis gesucht



**Jetzt
bewerben!**

Kaufmann/-frau im Einzelhandel
oder -verkäufer/in

Kaufmann/-frau für Büromanagement

Orthopädietechnik-Mechaniker/-in

Orthopädieschuhmacher/in

Fachlagerist/in

Sanitätshaus Kowsky GmbH
Bewerbung z.H. Harry Pisall
Havelstr. 6, 24539 Neumünster
Telefon: 0 43 21 / 99 45-0



www.kowsky.com

Unsere Filialen

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Neumünster
Kuhberg 23
24534 Neumünster
Tel: 04321/9945-48

Plön
Markt 15
24306 Plön
Tel: 04522/2450

Bad Bramstedt
Bleek 25
24576 Bad Bramstedt
Tel: 04192/3282

Hohenwestedt
Lindenstraße 1
24594 Hohenwestedt
Tel: 04871/4281

Rendsburg
An der Schiffbrücke 1
24768 Rendsburg
Tel: 04331/7082701

Schleswig
Plessenstraße 26
24837 Schleswig
Tel: 04621/9840998

Parchim
Buchholzallee 2
19370 Parchim
Tel: 03871/265832

Schwerin
Nikolaus-Otto-Straße 13
19061 Schwerin
Tel: 0385/646800

Vorschau

Special: Mittelholstein – Eine Urlaubsregion zwischen zwei Meeren
Gesund und fit durch den Sommer • **Akuter und chronischer Schmerz** – Wie kann eine Schmerztherapie helfen? • **Frauensache** – Gesundheit von Kopf bis Fuß

Die nächste Ausgabe der „Gesundheit im Norden“ erscheint im Juni 2019.



Impressum

Herausgeber + Gestaltung

Lürssen Brügmann Werbeagentur GmbH
Sauerbruchstraße 39–41, 24537 Neumünster
www.gesundheit-im-norden.com

Erscheinungstermine

März, Juni, September, Dezember

Druck

oeding print GmbH

Anzeigen

Katja Knabe · Telefon 0170 4314762
Klaus Volgmann · Telefon 0174 3884813
Inga-Kathrin Schelzig · Telefon 04321 4989-0

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung nur, wenn Rückporto beiliegt. Der Herausgeber übernimmt hinsichtlich Richtigkeit und Vollständigkeit der veröffentlichten Beiträge keine Gewährleistung. Gesetzliche, rechtliche oder medizinische Informationen sind unverbindlich. Berichte einzelner Autoren sind als solche gekennzeichnet und spiegeln lediglich deren persönliche Ansicht wieder. Medizinische Empfehlungen oder Informationen sollten vor Verwendung mit einem Arzt abgestimmt werden. Alle Fotos, Beiträge und von der Agentur gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROMs etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Agentur. Zurzeit gilt die aktuelle Anzeigenpreisliste gültig seit 1.1.2019.

Fotos: Titel: © Halfpoint, iStock | Seite 3: © denamorado, Freepik, Tulpen | Seite 4/5: © Freepik, Tulpe & Ostereier | Seite 8: © Enjoylife2, iStock | Seite 16: © mzamor, iStock | Seite 20: © Weekend Images Inc., iStock | Seite 38: © detailblick-foto, fotolia, Senior | Seite 38: © ricardoferrando, fotolia, Mittelholstein | Seite 38: © MangoStar_Studio, iStock, Frau | Seite 38: © busracavus, iStock, Knöchel

SANFTE IMPULSE FÜR IHREN GESUNDEN RÜCKEN



Schneller wieder beweglich. Mit Lumbotech® und Lumbotech® XP.

Beide Bandagen unterstützen mit ihrer ergonomischen Form die korrekte Haltung der gesamten Lendenwirbelsäule. Sie entlasten und stabilisieren optimal, verteilen den Druck und passen sich individuell an. Ein toller Zusatz: Die Lumbotech® XP Bandage kann dank integriertem Elektrodenanschluss mit zusätzlicher Elektrostimulation kombiniert werden. Die Lumbotech® Serie - für Ihren Rücken, für Ihr Wohlbefinden.

NOBELPREIS-TECHNIK IN DER AUGENKLINIK RENDSBURG



© vierC-design.de

2018 wurde der Physik-Nobelpreis für Laser-Werkzeuge verliehen.

Diese neueste Errungenschaft der Technik bekommen Sie bei uns!
Mit dem Femtosekunden-Laser entfernen wir Ihren Grauen Star
präziser, sicherer und schonender.

Augenklinik Rendsburg
Jungfernstieg 25
24768 Rendsburg
fon: 04331 - 590 20



AUGENKLINIK 
RENDSBURG

www.augenklinik-rd.de